

ACONDICIONAMIENTO FISICO

CURSO 2019 - 2020

DEL 23 DE SEPTIEMBRE DE 2019 AL 6 DE JUNIO DE 2020

INSCRIPCIONES A PARTIR DEL 9 DE SEPTIEMBRE EN EL PABELLÓN MUNICIPAL DE DEPORTES

ACONDICIONAMIENTO
FÍSICO
CON MÁQUINAS



ZUMBA

TONIFICACIÓN
GAP- A. MIX



**HIGH
ACTIVITY**



GIMNASIA DE
MANTENIMIENTO
NIVEL II



CHI-KUNG

NOVEDAD



SPINNING



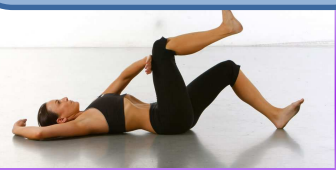
YOGA



NOVEDAD



PILATES



**ABDOMINALES
HIPOPRESIVOS**



**DANZA del
VIENTRE**

ACONDICIONAMIENTO FISICO

CURSO 2019-2020

¿COMO INSCRIBIRSE Y CUANDO?

En la Oficina del Servicio Municipal de Deportes de Lunes a Viernes de 10,00 a 13,30 horas y Martes y Jueves de 17,00 a 19,00 h.

Del 9 al 19 de Septiembre. Inscripciones fuera de este plazo según plazas disponibles.

¿QUE NECESITAS?

Presentar o cumplimentar la hoja de inscripción, una fotografía, pago de la cuota correspondiente y haber nacido antes del año 2003 (incluido), por norma general.

¿QUE TE OFRECEMOS? Inicio de los programas el día 23 de Septiembre de 2019

Modalidades:

Gimnasia de Mantenimiento Nivel II (Recomendado mayores de 65 años-gratuito-)

A.F. con máquinas Pilates G.A.P. Tonificación Zumba
Yoga Spinning Abdo. Hipopresivos Danza del Vientre Chi-Kung High Activity

Participantes mínimos por clase: 15 (En AF. con máquinas y en Spinning 10)

Participantes máximos por clase : 55 (En A.F. con máquinas 15, en Yoga 28, en Spinning 16)

(En caso necesario se realizará sorteo el día 20 a las 12,00H., tendrán preferencia las personas empadronadas en el municipio)

Clases de 55 minutos. Excepto Yoga 1,30 h.

- Excursión fin de curso. Gratuita
- Puntualmente actividades al aire libre, etc.

(Se abonará el 50% del gasto del desplazamiento por aquellas personas que quieran realizar estas actividades puntuales. Mínimo de participantes 35)

PROGRAMA BASICO: 3 clases semanales

Empadronados

79 €/curso (2 cuotas de 39,50 €)

De manera excepcional si es sólo el mes de Enero: 19 € para empadronados)

No Empadronados

90 €/curso (2cuotas de 45 €)

PROGRAMA COMPLEMENTARIO: Ampliación del programa básico para aquellos que quieran realizar dos, tres o la totalidad de las modalidades.

Empadronados

130,50 €/curso 2 modalidades (2 cuotas de 65,25 €)

204,30 €/curso 3 modalidades (2 cuotas de 102,15 €)

252,70 €/curso todas las modalidades (2 cuotas de 126,35 €)

No Empadronados

148,80 € / curso 2 modalidades (2 cuotas de 74,40 €)

232,80 € / curso 3 modalidades (2 cuotas de 116,40 €)

288 € / curso todas las modalidades (2 cuotas de 144 €)

PROGRAMA REDUCIDO: 1 clase semanal

Empadronados

40 € / curso (2 cuotas de 20 €)

No Empadronados

46 € / curso 2 cuotas de 23 €)

MODO DE PAGO

Pago con tarjeta en el Pabellón Municipal de Deportes o por transferencia bancaria a UNICAJA BANCO en la cuenta ES32 2103 4569 9100 3010 4141 o ingreso en dicha cuenta en horario de Lunes a Viernes de 08,30 a 11,30 h.

1ª cuota en Septiembre en el momento de la inscripción

2ª cuota en la última semana de Enero

CURSO 2019 - 2020

	GIMNASIO	PISTA	SALA A	SALA B	SALA PISTA
LUNES	<p>PILATES 10,30 a 11,30</p> <p>ZUMBA SUAVE 18,00 a 19,00</p> <p>G.A.P 19.15 a 20,15</p>	GIMNASIA M. II 17,00 a 18,00	<p>Hipopresivos Medio 09,00 a 09,45 Avanzado 09,30 a 10,15</p> <p>YOGA 17,00 a 18,30 18,30 a 20,00</p>		SPINNING 18,30 A 19,30
MARTES	<p>TONIFICACION 10,30 a 11,30</p> <p>Hipopresivos Inicio 17,30 a 18,00 Avanzado 18,00 a 18,30</p> <p>PILATES 18,30 a 19,30</p> <p>DANZA VIENTRE 19,30 a 20,30</p> <p>Acondicionamiento Mix 20,30 a 21,30</p>		<p>Hipopresivos Inicio 09,00 a 09,45 Medio 09,30 a 10,15</p> <p>YOGA 10,30 a 12,00</p>	A.F. con MÁQUINAS 19,00 a 20,00	SPINNING 10,30 A 11,30
MIERCOLES	<p>PILATES 10,30 a 11,30</p> <p>CHI-KUNG 11,30 a 12,30</p> <p>HIGH ACTIVITY 17,30 A 18,30</p> <p>ZUMBA MEDIO 18,30 a 19,30</p>	GIMNASIA M. II 17,00 a 18,00	<p>Hipopresivos Medio 09,00 a 09,45 Avanzado 09,30 a 10,15</p> <p>YOGA 17,00 a 18,30 18,30 a 20,00</p>		SPINNING 18,30 A 19,30
JUEVES	<p>G.A.P. 10,30 a 11,30</p> <p>Hipopresivos Inicio 17,30 a 18,00 Avanzado 18,00 a 18,30</p> <p>PILATES 18,30 a 19,30</p> <p>TONIFICACION 19,30 a 20,30</p> <p>Acondicionamiento Mix 20,30 a 21,30</p>		<p>Hipopresivos Inicio 09,00 a 09,45 Medio 09,30 a 10,15</p> <p>YOGA 10,30 a 12,00</p>	A.F. con MÁQUINAS 19,00 a 20,00	
VIERNES	<p>ZUMBA 10,30 a 11,30</p> <p>ZUMBA FUERTE 19,00 a 20,00</p>	GIMNASIA M. II 17,00 a 18,00	EUTONIA 11,30 a 12,30 (1 vez al mes/3 ^{er} viernes)		SPINNING 10,30 A 11,30