

ORGANIZA:



AYUNTAMIENTO DE VENTA DE BAÑOS
Concejalía de Deporte

COVID19

El desarrollo de la actividad está supeditado a las normas que con referencia al Covid19 se dicten por parte de la Junta de Castilla y León y el Gobierno de España



CURSO 2020 - 2021

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

INSCRIPCIONES

CUÁNDO

- Desde el 28 de septiembre al 8 de octubre

DÓNDE

- En la Oficina del Servicio Municipal de Deportes (Lunes a Viernes de 09,00 a 13,30h y Martes y Jueves de 17,00 a 19,00h)
- Por Correo Electrónico deportes.ventadebanos@gmail.com

REQUISITOS

- Presentar cumplimentadas las hojas de inscripción: disponibles en www.ventadebanos.es/municipio/deporte/ocio-tiempo-libre
- Fotografía en nuevas inscripciones.
- Pago de la cuota correspondiente.
- Haber nacido antes del año 2004 (incluido), por norma general.

COMIENZO DE LAS ACTIVIDADES

- Martes, 13 de octubre de 2020

ACTIVIDADES OFERTADAS

- Gimnasia de Mantenimiento Nivel II
Actividad Gratuita para los mayores de 65 años
- A.F. con Máquinas
- Pilates
- C.A.P.
- Tonificación
- Zumba
- A. Mix
- Yoga
- Spinning
- Abdo. Hipopresivos
- Danza del Vientre
- Chi-Kung
- High Activity

Inscritos mínimos por curso: 15
Inscritos máximos por curso: 25*
(Salvo en AF, máquinas, Yoga, Hipopresivos y Spinning, en ambos casos)

*En caso de que las solicitudes superen las plazas ofertadas se realizará un sorteo el día 9 de octubre a las 11,00h teniendo preferencia las personas empadronadas en el municipio y que hayan estado inscritas las dos últimas temporadas)

**EXCURSIÓN FIN DE CURSO
¡GRATUITA!!**

TARIFAS (por curso)

- Programa Reducido (1h semanal)

Empadronados: 40,00€ (2 cuotas de 20,00€)
No empadronados: 46,00€ (2 cuotas de 23,00€)

- Programa Básico (3h semanal)

Empadronados: 79,00€ (2 cuotas de 39,50€)
No empadronados: 90,00€ (2 cuotas de 45,00€)

- Programa Complementario (ampliación del básico)

6 horas semanales: Empadronados: 130,50€ (2x65,25€) No empadronados: 148,80€ (2x74,40€)
9 horas semanales: Empadronados: 204,30€ (2x102,15€) No empadronados: 232,80€ (2x116,40€)
Sin límite: Empadronados: 252,70€ (2x126,35€) No empadronados: 288,00€ (2x144,00€)

FORMA DE PAGO

OPCIÓN 1: Pago con tarjeta en el Pabellón Municipal de Deportes

OPCIÓN 2: Por transferencia bancaria a UNICAJA BANCO en la cuenta ES32 2103 4569 9100 3010 4141

OPCIÓN 3: Ingreso en dicha cuenta en horario de Lunes a Viernes de 08,30 a 11,30h

La 1ª cuota se abona en el momento de la inscripción

La 2ª cuota se abona en Enero

HORARIO PROVISIONAL DE ACTIVIDADES ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

En previsión para posibles desdoblamientos de algunas clases, si fuera necesario, para guardar la distancia entre participantes.

CURSO 2020-2021

IMPORTANTE:

- Las actividades en rojo sólo se realizarán si se ha cubierto el aforo de las ofertadas inicialmente (actividades en negro) y si se alcanza los mínimos descritos en la información sobre la actividad de Acondicionamiento Físico.

	GIMNASIO	PISTA 2	SALA A	SALA B	SALA PISTA
LUNES	10,00 a 11,00 Pilates 11,15 a 12,15 Pilates		9,00 a 9,30 Hipopresiv.Avan.		10,00 a 11,00 Spinning 11,15 a 12,15 Spinning
	17,00 a 17,50 Zumba suave 18,05 a 18,55 Zumba suave 19,15 a 20,05 GAP 20,30 a 21,30 A. Mix	17,00 a 18,00 GMII	16,30 a 17,50 Yoga 18,05 a 19,35 Yoga 19,50 a 21,30 Yoga		
MARTES	10,30 a 11,30 Tonificación 12,15 a 13,15 Chikung	10,30 a 11,30 GM II	9,00 a 9,30 Hipos ini. 9,35 a 10,05 Hipos m. 10,20 a 11,50 Yoga 12,05 a 13,30 Yoga		
	17,00 a 17,30 Hipos inic. 17,45 a 18,15 Hipos avan. 18,30 a 19,20 Pilates 19,35 a 20,25 Pilates 20,40 a 21,30 Danza V.			19,00 a 20,00 Máquinas	18,30 a 19,30 Spinning 19,40 a 20,40 Spinning
MIÉRCOLES	10,00 a 11,00 Pilates 11,15 a 12,15 Pilates	10,30 a 11,30 GM II	9,00 a 9,30 Hipopresiv.Avan.		10,00 a 11,00 Spinning
	17,00 a 18,00 High Activity 18,15 a 19,05 Zumba Med. 19,20 a 20,10 Zumba Med. 20,30 a 21,30 A. Mix	17,00 a 18,00 GMII	16,30 a 17,50 Yoga 18,05 a 19,35 Yoga 19,50 a 21,30 Yoga		
JUEVES	10,30 a 11,30 Zumba	10,30 a 11,30 GM II	9,00 a 9,30 Hipos ini. 9,35 a 10,05 Hipos m 10,20 a 11,50 Yoga 12,05 a 13,30 Yoga		
	17,00 a 17,30 Hipos inic. 17,45 a 18,15 Hipos avan. 18,30 a 19,20 Pilates 19,35 a 20,25 Pilates 20,40 a 21,30 Tonificación			19,00 a 20,00 Máquinas	18,30 a 19,30 Spinning 19,40 a 20,40 Spinning
VIERNES	10,30 a 11,30 Zumba 11,45 a 12,45 Eutonía (una al mes) (Dependiendo de la asistencia puede ser en el gimnasio)		11,30 a 12,30 Eutonía (una al mes) (Dependiendo de la asistencia puede ser en el gimnasio)		10,30 a 11,30 Spinning
	18,00 a 19,00 Zumba 19,15 a 20,15 Zumba	17,00 a 18,00 GMII			