

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CURSO 2021/22



Ayuntamiento de
VENTA DE BAÑOS
SERVICIO
MUNICIPAL DE
DEPORTES

INSCRIPCIONES

REQUISITOS

Edad

Nacidos/as antes de 2005 (año incluido)

Plazo de Inscripción

Del 16 al 24 de septiembre de 2021*

*Las inscripciones fuera de plazo serán atendidas según plazas disponibles

Documentación a aportar

Hoja de Inscripción cumplimentada**

**Disponible en www.ventadebanos.es/municipio/deporte/ocioytiempolibre/acondicionamientoofisico

Fotografía Reciente (para nuevas inscripciones)

Pago de la cuota correspondiente

EXCURSIÓN
FIN DE CURSO
GRATUITA

FORMAS DE INSCRIBIRSE

De Forma Presencial

En la Oficina del Pabellón Municipal de Deportes.

(De Lunes a Viernes de 9:00 a 13:30h y Martes de 17:00 a 19:00h)

Por Internet

A través del correo electrónico:

deportes.ventadebanos@gmail.com

FORMAS DE PAGO (2 cuotas) 1ª en el momento de la inscripción, 2ª en Enero

Con Tarjeta

En la Oficina del Pabellón Municipal de Deportes.

Por Transferencia bancaria o ingreso*:

Banco: UNICAJA BANCO

Nº CUENTA: ES32 21034569910030104141

*ingresos: de Lunes a Viernes de 08:30 a 11:30h

ACTIVIDADES (Mínimos y máximos participantes por aula)

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO NIVEL II

(Recomendado para mayores de 65 años GRATIS)

de 10 a 25 participantes

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON MÁQUINAS y YOGA

de 7 a 14 participantes

PILATES - GAP - TONIFICACIÓN - ZUMBA - A.Mix - DANZA VIENTRE y HIGH ACTIVITY

de 10 a 25 participantes

SPINNING

de 4 a 9 participantes

ABDOMINALES HIPOPRESIVOS

de 2 a 10 participantes

Posibilidad en algunas modalidades de ampliar horario si se sobrepasan los máximos, y en caso necesario se realizará sorteo el día 24 de Septiembre a las 11.00h, teniendo preferencia las personas empadronadas en el municipio y que hayan estado inscritas las dos últimas temporadas

TARIFAS

	EMPADRONADOS	NOEMPADRONADOS
REDUCIDO 1h semana	40,00€/Curso (2 cuotas de 20€)	46,00€/Curso (2 cuotas de 23€)
BÁSICO 3h semana	79,00€/Curso (2 cuotas de 39,50€)*	90,00€/Curso (2 cuotas de 45€)
COMPLEMENTARIO 6h semana	130,50€/Curso (2 cuotas de 65,25€)	148,80€/Curso (2 cuotas de 74,40€)
9h semana	204,30€/Curso (2 cuotas de 102,15€)	232,80€/Curso (2 cuotas de 116,40€)
Sin Límite	252,70€/Curso (2 cuotas de 126,35€)	288,00€/Curso (2 cuotas de 144€)

*de manera excepcional, para empadronados, si es solo el mes de enero: 19,00€

HORARIO Y LOCALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (4 de Octubre COMIENZO DE LAS ACTIVIDADES)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
GIMNASIO	PILATES 10.30 a 11.30 ZUMBA SUAVE 17.00 a 18.00 G.A.P. 18.30 a 19.30	TONIFICACIÓN 10.30 a 11.30 HIOPRESIVOS iniciación 17.15 a 17.45 avanzado 17.50 a 18.15 PILATES 18.30 a 19.30 ACONDIC. Mix 20.30 a 21.30	PILATES 10.30 a 11.30 HIGH ACTIVITY 17.15 a 18.15 ZUMBA MEDIO 18.30 a 19.30	DANZA VIENTRE 10.30 a 11.30 HIOPRESIVOS iniciación 17.15 a 17.45 avanzado 17.50 a 18.15 PILATES 18.30 a 19.30 TONIFICACIÓN 20.30 a 21.30	ZUMBA 10.30 a 11.30 ZUMBA FUERTE 18.00 a 19.00
PISTA	GIMNASIA M.II 17.00 a 18.00		GIMNASIA M.II 17.00 a 18.00		GIMNASIA M.II 17.00 a 18.00
SALAA	HIOPRESIVOS iniciación 9.30 a 10.15 YOGA 17.00 a 18.20 18.30 a 20.00	HIOPRESIVOS avanzado 9.30 a 10.15 YOGA 10.30 a 12.00	HIOPRESIVOS iniciación 9.30 a 10.15 YOGA 17.00 a 18.20 18.30 a 20.00	HIOPRESIVOS avanzado 9.30 a 10.15 YOGA 10.30 a 12.00	
SALAB		ACONDIC. CON MAQUINAS 18.30 a 19.30		ACONDIC. CON MAQUINAS 18.30 a 19.30	
SALA PISTA	SPINING 10.30 a 11.30	SPINING 18.00 a 19.00 19.15 a 20.15	SPINING 10.30 a 11.30	SPINING 18.00 a 19.00 19.15 a 20.15	SPINING 10.30 a 11.30

"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".