

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CURSO 202223

ORGANIZA



Ayuntamiento de
VENTA DE BAÑOS
SERVICIO MUNICIPAL
DE DEPORTES

COLABORA



INSCRIPCIONES

REQUISITOS

Edad

Nacidos/as antes de 2006 (año incluido)

Plazo de Inscripción

Del 14 al 21 de septiembre de 2022*

*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

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 15 a 55 participantes

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CON MÁQUINAS

de 10 a 15 participantes

YOGA - EUTONIA y CHIKUNG

de 10 a 25 participantes

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

de 15 a 40 participantes

SPINNING

de 5 a 10 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 22 de Septiembre 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

	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

(3 de Octubre COMIENZO DE LAS ACTIVIDADES)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
GIMNASIO	PILATES 10.30 a 11.30 ZUMBA SUAVE 17.30 a 18.30 G.A.P. 19.00 a 20.00	TONIFICACIÓN 10.30 a 11.30 HIPOPRESIVOS iniciación 17.00 a 17.40 avanzado 17.40 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	HIPOPRESIVOS iniciación 17.00 a 17.40 avanzado 17.40 a 18.15 PILATES 18.30 a 19.30 TONIFICACIÓN 20.30 a 21.30	ZUMBA 10.30 a 11.30 ZUMBA FUERTE 18.30 a 19.30
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	HIPOPRESIVOS iniciación 9.15 a 10.00 YOGA 17.00 a 18.20 18.30 a 20.00	HIPOPRESIVOS avanzado 9.15 a 10.00 YOGA 10.30 a 12.00	HIPOPRESIVOS iniciación 9.15 a 10.00 YOGA 17.00 a 18.20 18.30 a 20.00	HIPOPRESIVOS avanzado 9.15 a 10.00 YOGA 10.30 a 12.00	CHIKUNG 11.00 a 12.00 EUTONIA 12.00 a 13.00
SALAB		ACONDIC. CON MAQUINAS 19.00 a 20.00		ACONDIC. CON MAQUINAS 19.00 a 20.00	
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 20.15 a 21.15	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".