ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CURSO 2023/24

INSCRIPCIONES

Edad

Nacidos/as antes de 2007 (año incluido)

Plazo de inscripción

Del 15 al 22 de septiembre de 2023*

***Las inscripciones fuera de plazo serán atendidas según plazas disponibles**

Documentación a entregar

Hoja de inscripción

***Disponible en la Oficina Municipal de Deportes**

***Disponible en https://ventadebanos.es/municipio/deporte/ocio-tiempo-libre/**

Fotografía reciente

Justificante de pago de la cuota

CÓMO INSCRIBIRSE

Presencial

En la Oficina Municipal de Deportes

*** Horario. De lunes a viernes de 9:00 a 13:30 y miércoles de 17:00 a 19:00**

Online

Enviar la documentación y resguardo del pago a:
deportes.ventadebanos@gmail.com

FORMAS DE PAGO

En la Oficina Municipal de Deportes

Tarjeta

Transferencia Bancaria o Ingreso a cuenta*

Nº Cuenta: ES32 2103 4569 9100 3010 4141

*** Ingresos: de lunes a viernes de 8:30 a 11:30**

ACTIVIDADES

Gimnasia de Mantenimiento

Recomendado a mayores de 65 años (para mayores de 65 años - GRATIS)
De 15 a 55 participantes

Máquinas

De 10 a 15 participantes

Yoga / Eutonía / Chikung

De 15 a 25 participantes

Pilates / GAP / Tonificación / Zumba / High Activity

De 25 a 40 participantes

Spinning

De 5 a 10 participantes

En caso necesario, se realizará un sorteo el lunes 25 de septiembre a las 10:00, teniendo preferencia las personas empadronadas en el municipio y las personas que hayan estado inscritas durante los 2 últimos cursos.

TARIFAS	HORAS SEM.	EMPADRONADOS	NO EMPADRONADOS
	1 HORA	40€ / Curso (2 pagos de 20€)	46€ / Curso (2 pagos de 23€)
	3 HORAS	79€ / Curso (2 pagos de 39,50€)	90€ / Curso (2 pagos de 45€)
	6 HORAS	130,50€ / Curso (2 pagos de 65,25€)	148,80€ / Curso (2 pagos de 74,40€)
	9 HORAS	204,30€ / Curso (2 pagos de 102,15€)	232,80€ / Curso (2 pagos de 116,40€)
	SIN LÍMITE	252,70€ / Curso (2 pagos de 126,35€)	288€ / Curso (2 pagos de 144€)

	GIMNASIO	PISTA	SALA A	SALA B	SALA PISTA
LUNES	PILATES 10:30 - 11:30 ZUMBA 17:00 - 18:00 HIGH ACTIVITY 18:15 - 19:15	GIMNASIA MANTENIMIENTO 17:00 - 18:00	YOGA 17:00 - 18:30 18:30 - 20:00		SPINNING 9:30 - 10:30 SPINNING 20:15 - 21:15
MARTES	TONIFICACIÓN 10:30 - 11:30 PILATES 18:30 - 19:30 TONIFICACIÓN 20:30 - 21:30		YOGA 10:30 - 12:00		SPINNING 19:15 - 20:15
MIÉRCOLES	PILATES 10:30 - 11:30 ZUMBA 18:15 - 19:15 GAP 19:30 - 20:30	GIMNASIA MANTENIMIENTO 17:00 - 18:00	YOGA 17:00 - 18:30 18:30 - 20:00	MÁQUINAS 9:30 - 10:30 MÁQUINAS 18:15 - 19:15	
JUEVES	ZUMBA 10:30 - 11:30 PILATES 18:30 - 19:30 TONIFICACIÓN 20:30 - 21:30		YOGA 10:30 - 12:00		SPINNING 19:15 - 20:15
VIERNES	ZUMBA 18:30 - 19:30	GIMNASIA MANTENIMIENTO 17:00 - 18:00	CHIKUNG 10:00 - 11:00 EUTONÍA 11:00 - 12:00	MÁQUINAS 18:15 - 19:15	SPINNING 9:30 - 10:30