

# ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CURSO 2023/24



Diputación DE PALENCIA

## INSCRIPCIONES

### Edad

Nacidos/as a partir del 2007

### 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](mailto: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	GIMNASIA MANTENIMIENTO 17:00 - 18:00	YOGA 17:00 - 18:30 18:30 - 20:00		SPINNING 9:30 - 10:30
	ZUMBA 17:00 - 18:00				SPINNING 20:15 - 21:15
	HIGH ACTIVITY 18:15 - 19:15				
MARTES	TONIFICACIÓN 10:30 - 11:30		YOGA 10:30 - 12:00		SPINNING 19:15 - 20:15
	PILATES 18:30 - 19:30				
	TONIFICACIÓN 20:30 - 21:30				
MIÉRCOLES	PILATES 10:30 - 11:30	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
	ZUMBA 18:15 - 19:15				
	GAP 19:30 - 20:30				
JUEVES	ZUMBA 10:30 - 11:30		YOGA 10:30 - 12:00		SPINNING 19:15 - 20:15
	PILATES 18:30 - 19:30				
	TONIFICACIÓN 20:30 - 21:30				
VIERNES	ZUMBA 18:30 - 19:30	GIMNASIA MANTENIMIENTO 17:00 - 18:00	CHIKUNG 10:00 - 11:00	EUTONÍA 11:00 - 12:00	SPINNING 9:30 - 10:30
			MÁQUINAS 18:15 - 19:15		