



# ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2022-2023

## Información

### Calendario:

- Fecha de inicio: 3 de octubre en caso de completar el número mínimo de inscritos, empezando el 12 de septiembre en caso de que hubiese suficientes inscripciones.
- Fecha fin: 30 de junio de 2022.
- Las clases se suspenden en: **Navidad**, del 23 de diciembre al 6 de enero ambos incluidos; **Día fiesta infantil de Carnaval**; **Semana Santa** del 03 al 10 de abril ambos incluidos y **Día Fiesta infantil de Halloween**.

### Inscripciones:

- Desde el 6 de Agosto hasta el 19 de Septiembre.
- Se realizarán rellenando el formulario de inscripción. Se adjudicarán las plazas por riguroso orden de inscripción, salvo l@s alumn@s que hayan completado el curso anterior que tendrán preferencia al elegir sus horarios.
- Los nuevos alumnos/as podrán asistir un día como prueba sin cargo.
- Se permite la inscripción de no socios en las Actividades Dirigidas, pero solo en el caso de que las plazas no sean cubiertas por socios.

### Grupos:

- Número mínimo para confirmar grupo 8 alumn@s. En Yoga el grupo mínimo será de 10 alumn@s. En entrenamiento personal el mínimo será de 3 alumn@s
- Número máximo por grupo, 14 alumn@s + monitora. En entrenamiento personal el máximo será de 4 alumn@s.
- Una vez iniciado el curso, si se producen bajas de forma que queden menos inscritos que el número mínimo, podrían suspenderse las clases de ese tramo horario dando a l@s alumn@s la posibilidad de integrarse en otros grupos en el siguiente trimestre
- Confirmación de los grupos: se confirmarán una vez cerradas inscripciones el día 19 de septiembre, salvo que algún grupo tenga suficientes inscritos para empezar el 12 de septiembre que se comunicará con anterioridad.

### Pagos:

- La mensualidad de las clases será girada en el recibo mensual.
- Con el objeto de poder dar la mayor estabilidad al grupo y profesor contratado, **las clases se garantizan por trimestres, estando el alumnado obligado a abonar el trimestre completo, octubre-diciembre, enero-marzo, abril-junio.**

### Pilates:

- Se debe respetar el grupo asignado y no se podrá cambiar de grupo para recuperar clases perdidas.
- Los grupos son de dos días semanales, en el caso de querer asistir solo un día a la semana solo podrá ser los martes en horario de 15:30h a 16:30h
- Igualmente, en el caso de querer asistir 3 días a la semana solo podrá ser los martes en horario de 10:00h a 11:00h o de 15:30h a 16:30h

Se recomienda traer esterilla propia para la realización de las actividades.

LOS HORARIOS DE PILATES CON BELÉN DURANTE EL MES DE SEPTIEMBRE SERÁN ÚNICAMENTE LOS LUNES Y MIÉRCOLES A ELEGIR (MIN 5 ALUMNAS PARA CONFIRMAR GRUPO):

- 11:30H-12:30H
- 15:30H-16:30H
- 16:30H-17:30H
- 19:00H-20:00H

EN OCTUBRE YA SE EMPIEZA CON LOS HORARIOS NORMALES DEL CURSO.

| Horarios curso |                      | LUNES                | MARTES               | MIÉRCOLES            | JUEVES              | VIERNES             |
|----------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|
| 10h00-10h30    | PILATES <i>Belén</i> | PILATES <i>Belén</i> | PILATES <i>Belén</i> | PILATES <i>Belén</i> |                     |                     |
| 10h30-11h00    |                      |                      |                      |                      |                     |                     |
| 11h00-11h30    | PILATES <i>Belén</i> | YOGA*                | PILATES <i>Belén</i> | YOGA*                | ENTRENADOR PERSONAL |                     |
| 11h30-12h00    |                      |                      |                      |                      |                     |                     |
| 12h00-12h30    | PILATES <i>Belén</i> |                      | PILATES <i>Belén</i> |                      | ENTRENADOR PERSONAL |                     |
| 12h30-13h00    |                      |                      |                      |                      |                     |                     |
| 13h00-13h30    |                      |                      |                      |                      | ENTRENADOR PERSONAL |                     |
| 13h30-14h00    |                      |                      |                      |                      |                     |                     |
| 14h00-14h30    |                      |                      |                      |                      | ENTRENADOR PERSONAL |                     |
| 14h30-15h00    |                      |                      |                      |                      |                     |                     |
| 15h30-16h00    | PILATES <i>Belén</i> |                      | PILATES <i>Belén</i> | PILATES <i>Belén</i> |                     |                     |
| 16h00-16h30    |                      | ZUMBA                |                      | ZUMBA                | ZUMBA               | ZUMBA               |
| 16h30-17h00    | PILATES <i>Belén</i> |                      |                      | PILATES <i>Belén</i> |                     |                     |
| 17h00-17h30    |                      |                      |                      |                      |                     | ENTRENADOR PERSONAL |
| 17h30-18h00    |                      |                      |                      |                      |                     |                     |
| 18h00-18h30    | PILATES <i>Belén</i> | BRIDGE*              | ZUMBA ADOLESCENTES   | PILATES <i>Belén</i> | ZUMBA ADOLESCENTES  | BRIDGE*             |
| 18h30-19h00    |                      |                      |                      |                      |                     | ENTRENADOR PERSONAL |
| 19h00-19h30    | PILATES <i>Belén</i> |                      |                      | PILATES <i>Belén</i> |                     | ENTRENADOR PERSONAL |
| 19h30-20h00    |                      |                      |                      |                      |                     |                     |
| 20h00-20h30    | PILATES <i>Belén</i> |                      | YOGA**               | PILATES <i>Belén</i> | YOGA**              | ENTRENADOR PERSONAL |
| 20h30-21h00    |                      |                      |                      |                      |                     |                     |
| 21h00-21h30    | YOGA***              | ZUMBA                | YOGA***              | ZUMBA                |                     |                     |
| 21h30-22h00    |                      |                      |                      |                      |                     |                     |

\*YOGA: HORARIO DE 11:00h A 12:15h

\*\*YOGA: HORARIO DE 19:45h a 21:00h

\*\*\*YOGA: HORARIO DE 21:00h A 22:15h

\*BRIDGE: HORA A CONVENIR CON LA PROFESORA, EN CASO DE QUERER ASISTIR A CLASES OTRO/S DÍA/S QUE NO SEAN LUNES Y JUEVES CONSULTAR EN ADMINISTRACIÓN DISPONIBILIDAD

## Tarifas

|                     | SESIONES SEMANALES | SOCIOS | NO SOCIOS |
|---------------------|--------------------|--------|-----------|
| PILATES             | 1                  | 19€    | 38€       |
|                     | 2                  | 29€    | 58€       |
| ZUMBA               | 2                  | 29€    | 58€       |
| BRIDGE              | 2                  | 23€    | 46€       |
| YOGA/YOGA HATHA     | 2                  | 33€    | 66€       |
| ENTRENADOR PERSONAL | 1                  | 64€    | 74€       |

### CLASES PARTICULARES ENTRENADOR PERSONAL

Realizar un entrenamiento eficiente para lograr tus objetivos, contando con un Entrenador Personal que se encargará de diseñar y llevar a la práctica un programa único, hecho a medida exclusivamente para ti en función de tus características y necesidades.

- Las clases tendrán una duración de 1 hora aproximadamente.
- Máximo 2 personas

### TARIFAS

1 sesión semanal 104€/mes

2 sesiones semanales 204€/mes

3 sesiones semanales 304€/mes

\* La segunda persona incrementa el precio en 44€/mes. Invitados de socios 64€/mes

**Si lo que se desea es una clase particular suelta, el precio para socio por cada clase sería de 39€**