



ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2023-2024

Información

Calendario:

- Fecha de inicio: 2 de octubre en caso de completar el número mínimo de inscritos, empezando el 11 de septiembre en caso de que hubiese suficientes inscripciones.
- Fecha fin: 28 de junio de 2024.
- Las clases se suspenden en: **Navidad**, del 26 de diciembre al 5 de enero y en Semana Santa, del 25 al 29 de marzo, ambos incluidos. **Fiestas infantiles:** Puede que por necesidades operativas tengan que suspenderse las clases en las fiestas infantiles de Halloween y carnaval.

Inscripciones:

- Desde el 8 de Agosto hasta el 18 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 11 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.** Excepto Entrenador Personal, Preparación Física y Bridge.

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 8 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>		ENTRENADOR PERSONAL
10h30-11h00						ENTRENADOR PERSONAL
11h00-11h30	PILATES <i>Belén</i>	YOGA*	PILATES <i>Belén</i>	YOGA*		ENTRENADOR PERSONAL
11h30-12h00						ENTRENADOR PERSONAL
12h00-12h30						ENTRENADOR PERSONAL
12h30-13h00						ENTRENADOR PERSONAL
13h00-13h30 13h30-14h00						ENTRENADOR PERSONAL
14h00-14h30 14h30-15h00						
15h30-16h00	PILATES <i>Belén</i>		PILATES <i>Belén</i>	PILATES <i>Belén</i>		
16h00-16h30						ENTRENADOR PERSONAL
16h30-17h00	PILATES <i>Belén</i>	ZUMBA		PILATES <i>Belén</i>	ZUMBA	
17h00-17h30			PREP. FÍSICA			ENTRENADOR PERSONAL
17h30-18h00						ENTRENADOR PERSONAL
18h00-18h30	PILATES <i>Belén</i>	BRIDGE** *	PREPARACIÓN FÍSICA	PILATES <i>Belén</i>	PREP. FÍSICA	BRIDGE** *
18h30-19h00						ENTRENADOR PERSONAL
19h00-19h30	PILATES <i>Belén</i>		PREPARACIÓN FÍSICA	PILATES <i>Belén</i>	PREP. FÍSICA	ENTRENADOR PERSONAL
19h30-20h00						ENTRENADOR PERSONAL
20h00-20h30	PILATES <i>Belén</i>		PREPARACIÓN FÍSICA	PILATES <i>Belén</i>	PREP. FÍSICA	ENTRENADOR PERSONAL
20h30-21h00						ENTRENADOR PERSONAL
21h00-21h30	YOGA**	PREPARACIÓN FÍSICA	YOGA**	PREPARACIÓN FÍSICA		
21h30-22h00						

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

**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€
PREPARACIÓN FÍSICA (ADULTOS)	1	39€	58€
	2	67€	100€
PREPARACIÓN FÍSICA (Menores de edad)	1	27€	40€
	2	43€	65€

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€