ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2025-2026

INFORMACIÓN GENERAL

Calendario:

- Fecha de inicio del curso: 1 de octubre. En caso de completar el número mínimo de inscritos, los grupos de la monitora Belén empezarían el 8 de septiembre y el resto el 15 de septiembre.
- Fecha fin: 30 de junio de 2026
- Las clases se suspenden en: **Navidad**, desde el 24 de diciembre al 6 de enero, ambos incluidos. **Semana Santa:** del 30 de marzo al 5 de abril, ambos incluidos

Inscripciones:

- Desde el 6 de agosto hasta el 15 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 grupos: 8 alumnos a excepción del pilates restaurativo que será de 4 alumnos.
- Confirmación de los grupos: se confirmarán a partir del 16 de septiembre, salvo que algún grupo tenga suficientes inscritos para empezar en el mes de septiembre que se comunicará con anterioridad.
- 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.
- Se debe respetar el grupo asignado y no se podrá cambiar de grupo para recuperar clases perdidas.
- Los grupos son de 2 días semanales a excepción de los siguientes que son de 1 día:
  - -Pilates con Belén: los martes a las 10h o a las 15:30h
  - -Pilates restaurativo con Bluette: viernes de 10h a 11h
  - -Yoga para niños con Bluette: lunes a las 18h de 4 a 6 años o miércoles a las 18h de 7 a 10 años, cumplidos en 2025.
- En el caso de querer asistir 3 días a la semana a la actividadad de pilates tendrían que inscribirse en un grupo de dos días y a mayores en uno de los grupos de 1 día indicados en el punto anterior.

Pagos:

- **Compromiso trimestral: Con el objeto de poder dar la mayor estabilidad al grupo y profesor contratado, las clases se garantiza por trimestres, estando el alumnado obligado a abonar el trimestre completo, octubre-diciembre, enero-marzo, abril-junio.**
- La solicitud de baja en la actividad debe solicitarse antes del día 25 del mes en el que finaliza el periodo abonado.
- La mensualidad de las clases será girada en el recibo mensual.

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

DESCRIPCIÓN DE CADA ACTIVIDAD

➢ PILATES

El Pilates es una actividad que se centra en fortalecer los músculos profundos del cuerpo, especialmente el abdomen, la espalda y el suelo pélvico. Combina movimientos controlados, precisos y fluidos con una respiración consciente para mejorar la postura, la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio. Es ideal para prevenir lesiones, rehabilitar el cuerpo y mejorar el control corporal.

➢ PILATES RESTAURATIVO

Es una modalidad sencilla de pilates que consiste en técnicas de fortalecimiento que no suponen ningún riesgo. Puede beneficiar a personas de todas las edades ayudando a superar dolores y lograr un estado agradable de bienestar y vitalidad.
Su objetivo principal es eliminar malos hábitos adquiridos que afectan a nuestro manejo corporal

➢ POWER PILATES

Es una modalidad de pilates diseñada para quienes buscan trabajo intenso que promueva la pérdida de peso y la tonificación de los músculos de forma segura y controlada.
Integra las bases del pilates, lo que permite la mejora de la postura y la coordinación corporal, además del cuidado de las articulaciones mientras que también se enfoca en el aumento progresivo de masa muscular.
Ideal para adolescentes y personas con energía que busquen una actividad segura y eficiente para fortalecer su cuerpo.

➢ YOGA ADULTOS

El yoga es una práctica que combina posturas físicas, técnicas de respiración y meditación para promover el bienestar físico, mental y espiritual. Su objetivo es armonizar el cuerpo y la mente, mejorar la flexibilidad, la fuerza y la concentración, así como reducir el estrés y fomentar la paz interior.

➢ YOGA NIÑOS

El yoga para niños es mucho más que estiramientos y posturas divertidas. Esta práctica milenaria adaptada a los más pequeños puede tener un impacto positivo en su desarrollo físico, emocional y mental.

Beneficios físicos:

- Mejora la postura y la flexibilidad.
- Desarrollo del equilibrio y la coordinación.

Beneficios cognitivos y emocionales

- Aumenta la concentración y la memoria.
- Fomenta la autoestima y la seguridad
- Reduce el estrés y la ansiedad.

➢ CARDIO BAJO IMPACTO

Una clase diseñada para quienes buscan un gasto calórico importante y una mejora en su resistencia física pero no pueden tener impacto en sus articulaciones o no son partidarias de correr o saltar la comba solas.

Todos los beneficios del cardio sin el desgaste articular que conlleva con ejercicios seguros que además trabajan diferentes grupos musculares.

➢ FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD DESDE CERO

Porque un cuerpo sano no es solamente uno que se ve bien, sino uno que se puede usar, flexible y con una buena movilidad, ambas a desarrollar poco a poco y desde cero con clases dirigidas suaves y relajantes.

Mejora la calidad de tus fibras musculares, postura, reduce dolores físicos y además relaja tu mente liberando tensión y estré

HORARIOS

Los horarios de pilates con Belén **durante el mes de septiembre** serán únicamente los lunes y miércoles para elegir (min 8 alumnas para confirmar grupo):

11:00H-11:50H
15:30H-16:20H
16:30H-17:20H
19:00H-19:50H
20:00H-20:50H
21:00H-21:50H

En octubre ya se empieza con los horarios normales del curso.

Las clases de pilates con Belén son de 50 minutos

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10:00 – 11:00	*Pilates (Belén) + Pilates Restaurativo (Bluette)*	*Pilates (Belén)*	*Pilates (Belén) + Pilates Restaurativo (Bluette)*	—	*Pilates Restaurativo (Bluette)*
11:00 – 12:00	*Pilates (Belén)*	*Yoga (Ana)*	*Pilates (Belén)*	*Yoga (Ana)*	—
15:30 – 16:30	*Pilates (Belén)*	*Pilates (Belén)*	*Pilates (Belén)*	—	—
16:30 – 17:30	*Pilates (Belén)*	—	*Pilates (Belén)*	—	—
18:00 – 19:00	*Pilates (Belén) + Yoga Niños de 4 a 6 años (Bluette)*	*Flexibilidad y Movilidad desde cero (Bluette)*	*Pilates (Belén) + Yoga Niños de 7 a 10 años (Bluette)*	*Flexibilidad y Movilidad desde cero (Bluette)*	—
19:00 – 20:00	*Pilates (Belén) + Pilates (Bluette)*	*Cardio Bajo Impacto (Bluette)*	*Pilates (Belén) + Pilates (Bluette)*	*Cardio Bajo Impacto (Bluette)*	—
20:00 – 21:00	*Pilates (Belén) + Power Pilates (Bluette)*	*Yoga (Bluette)*	*Pilates (Belén) + Power Pilates (Bluette)*	*Yoga (Bluette)*	—
21:00 – 22:00	*Pilates (Belén) + Yoga (Bluette)*	—	*Pilates (Belén) + Yoga (Bluette)*	—	—

TARIFAS

ACTIVIDAD	SESIONES SEMANALES	SOCIOS	NO SOCIOS
PILATES	*1*	*23€*	*50€*
	2	*33€*	*70€*
PILATES RESTAURATIVO	*1*	*30€*	*50€*
	2	*45€*	*80€*
YOGA ADULTOS	*2*	*33€*	*70€*
YOGA NIÑOS	*1*	*23€*	*50€*
CARDIO BAJO IMPACTO	*2*	*33€*	*70€*
FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD DESDE 0	*2*	*33€*	*70€*