



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 Blurette: viernes de 10h a 11h
 - Yoga para niños con Blurette: 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 actividad 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.

➤ 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

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.

➤ 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.

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
10:00 – 11:00	<i>Pilates (Belén)</i>	<i>Pilates (Belén)</i>	<i>Pilates (Belén)</i>	—
11:00 – 12:00	<i>Pilates (Belén)- Completo</i>	<i>Yoga (Ana)</i>	<i>Pilates (Belén)- Completo</i>	<i>Yoga (Ana)</i>
15:30 – 16:30	<i>Pilates (Belén)- Completo</i>	<i>Pilates (Belén)</i>	<i>Pilates (Belén)- Completo</i>	—
16:30 – 17:30	<i>Pilates (Belén)</i>	—	<i>Pilates (Belén)</i>	—
18:00 – 19:00	<i>Pilates (Belén)</i>	—	<i>Pilates (Belén)</i>	—
19:00 – 20:00	<i>Pilates (Belén) Completo+ Pilates (Bluette)</i>	<i>Cardio Bajo Impacto (Bluette)</i>	<i>Pilates (Belén) Completo+ Pilates (Bluette)</i>	<i>Cardio Bajo Impacto (Bluette)</i>
20:00 – 21:00	<i>Pilates (Belén) Completo + Power Pilates (Bluette)</i>	<i>Yoga (Bluette)</i>	<i>Pilates (Belén) Completo + Power Pilates (Bluette)</i>	<i>Yoga (Bluette)</i>
21:00 – 22:00	<i>Pilates (Belén) + Power Pilates (Bluette)</i>	—	<i>Pilates (Belén) + Power Pilates(Bluette)</i>	—

TARIFAS

ACTIVIDAD	SESIONES SEMANALES	SOCIOS	NO SOCIOS
PILATES	1	23€	50€
	2	33€	70€
YOGA ADULTOS	2	33€	70€
CARDIO BAJO IMPACTO	2	33€	70€

HORARIOS CROSS FUNCIONAL

Hora	Martes	Jueves	Domingo
17:00-22:00	Guillermo García	Guillermo García	—
10:00-11:00	—	—	Guillermo García

*Domingos en la Ciudad Deportiva

TARIFAS CROSS FUNCIONAL

ACTIVIDAD	SESIONES SEMANALES	SOCIOS
CROSS FUNCIONAL ADULTOS	1	30€
CROSS FUNCIONAL ADULTOS	2	50€
CROSS FUNCIONAL MENORES DE EDAD	1	20€
CROSS FUNCIONAL MENORES DE EDAD	2	35€