



REAL GRUPO
de CULTURA
COVADONGA



ACTIVIDADES
PROGRAMADAS

OCTUBRE 2017
JUNIO 2018



IMPORTANTE:

ESTA ES LA PROGRAMACIÓN COMPLETA DE CURSILLOS. ES POSIBLE QUE TODOS LOS CURSILLOS NO DISPONGAN DE PLAZAS LIBRES PUES DEPENDEN DE LAS RENOVACIONES DE LA TEMPORADA PASADA.

LAS PLAZAS LIBRES SERÁN VISIBLES EL 29 DE AGOSTO, FECHA DE COMIENZO DEL SISTEMA DE PREINSCRIPCIÓN.

SISTEMA DE PREINSCRIPCIÓN EN CURSILLOS

- Con el fin de dar un mejor servicio a los socios y para evitar las colas y esperas, ya se puso en marcha la temporada pasada un proceso de Preinscripción. Este año se realizará durante el período desde el 29 Agosto hasta el 6 de Septiembre, ambos inclusive, para las plazas libres de **todos** los cursillos de invierno.
- Se trata de reservar plaza, con un límite de **CINCO** preinscripciones por socio, tanto por web como presencial en oficinas generales.
- Del **29 de Agosto al 6 de Septiembre**, será posible realizar altas/bajas en la preinscripciones.
- Este sistema informará en tiempo real sobre cuántas preinscripciones y plazas disponibles hay por cursillo. En aquellos cursillos con más demanda que oferta se sortearán las plazas ante notario, **sin importar el orden cronológico de la preinscripción**.

NORMATIVA Y CRONOGRAMA DEL SISTEMA DE PREINSCRIPCIONES

A continuación, y mediante un cronograma, describiremos el proceso de preinscripción que llevaremos a cabo para las plazas libres de los cursos ofertados.

MARTES

Comienzo del periodo de preinscripción en web 24 h y presencial en horario de oficinas generales. Sólo se admitirá un máximo de 5 preinscripciones por socio.

29

AGOSTO

MIÉRCOLES

6

SEPTIEMBRE

A las **15 h finaliza el plazo del proceso de preinscripción**. A continuación se procederá al sorteo ante notario para la adjudicación de plazas en los cursillos con más demanda que oferta, sin importar el orden cronológico de la preinscripción.

JUEVES

7

SEPTIEMBRE

A las **10 h publicación PROVISIONAL** en el área de socios de la web (acceso mediante clave personal) de si ha sido admitido o si está en lista de espera. En centralita se colocará un listado donde se podrá consultar también si ha sido admitido o está en lista de espera.

LUNES

11

SEPTIEMBRE

Periodo de anulación de una preinscripción (con restricciones). Los preinscritos con plaza, pasan a estar inscritos de manera automática. Durante estos dos días los socios que hubieran obtenido plaza en dos o más cursillos podrán darse de baja únicamente en uno de ellos, sin coste alguno, hasta las 15 h del día 12 de forma presencial y web.

MARTES

12

SEPTIEMBRE

***Ejemplo práctico.** Si me preinscribo a 5 cursillos, obtengo plaza en 3 de ellos y tengo únicamente la opción de darme de baja en uno de ellos, quedará inscrito automáticamente a partir del mes de octubre en 2 cursillos.*

MIÉRCOLES

13

SEPTIEMBRE

- A las 10 h publicación DEFINITIVA en el área de socios de la web (acceso mediante clave personal) de si ha sido admitido o si está en lista de espera de los cursillos preinscritos. En centralita se colocará un listado donde se podrá consultar también si ha sido admitido o está en lista de espera.
- Comienzo de adjudicación de plazas mediante lista de espera en aquellos cursillos que hubieran quedado plazas libres. Se llamará al teléfono solicitado en el proceso de preinscripción, por orden de lista de espera para ofertar las plazas libres que queden tras las bajas que se produzcan.
- El proceso será el siguiente: se llamará tres veces en dos horas, y si no hay respuesta se ofrecerá la plaza al siguiente socio de la lista. Si la plaza le interesa, una vez que le llamen le inscribiremos de manera automática en dicho cursillo. En caso de no interesarle, la plaza pasaría al siguiente de la lista de espera.
- Aunque puedas preinscribirte en varios cursillos de un deporte, solo podrás formalizar la inscripción en uno de ellos. El Club se pondrá en contacto telefónicamente con el socio para que elija la mejor opción.
- La lista de espera solo estará vigente mientras dure el proceso de preinscripción. A partir del 1 de Octubre, ya no tendrá validez.

JUEVES

21

SEPTIEMBRE

- Inscripción web y presencial en cursillos sin lista de espera con plazas libres.
- A partir de esta fecha si será posible inscribirse en dos o más cursillos de un mismo deporte.

DOMINGO

1

OCTUBRE

- **Comienzo de los cursillos.**
- La lista de espera dejará de tener validez a partir del 1 de Octubre. A partir de este momento se realizará el proceso habitual de bajas y altas en cursillos del club (hasta el 20 del mes anterior bajas y desde el 21, altas).
- Una vez comenzado el cursillo, si no cumple con el requisito previo de nivel exigido en las actividades de pádel, natación y tenis, causará baja automática, sin recuperar el importe de la inscripción.



PREGUNTAS FRECUENTES

¿TENGO ALGUNA VENTAJA SI ME PREINSCRIBO EL PRIMER DÍA?

No, las posibilidades son las mismas durante todo el periodo de preinscripción.

¿ME GARANTIZA TENER PLAZA PREINSCRIBIRME A UN CURSILLO?

- Sí, en el caso que un cursillo tenga más oferta que demanda. En este caso los preinscritos pasarían a estar inscritos de forma automática.
- No, en el caso que un cursillo tenga menos oferta que demanda. En este caso se procederá a un sorteo de plazas ante notario, para que todos los socios tengan igualdad de condiciones.

¿PUEDO DARME DE BAJA SI TENGO PLAZA/S ASIGNADA/S?

- Si tiene una única plaza asignada, no se puede.
- Si tiene asignadas dos o más plazas, si se puede. Desde el día 11 y hasta las 15 h del día 12 de Septiembre, sólo podrá darse de baja en UNO de los cursillos de los que se hubiera preinscrito.

¿PUEDO REALIZAR DOS CURSILLOS DE UN MISMO DEPORTE?

Con el fin de dar más oportunidades a los socios, solo se permitirá la realización de un cursillo por deporte. En el caso en que hubiera sido admitido en dos o más cursillos de un mismo deporte, sólo podrá realizar uno de ellos. El Club se pondrá en contacto telefónicamente con el socio para escoger la mejor opción. La plaza liberada se adjudicará según la lista de espera.

A partir del miércoles 21 de septiembre, si hubiera plazas disponibles, sí se dará opción de realizar varios cursillos por deporte a un mismo socio.

¿SI ME QUEDO SIN PLAZA EN UN CURSILLO EN EL QUE ME HE PREINSCRITO?

Tras el sorteo notarial de plazas de aquellos cursillos que haya más oferta que demanda, se establecerá una lista de espera. En caso de darse de baja algún inscrito en un cursillo completo, el primero de la lista de espera, pasaría a ocupar su plaza. Se telefonará por orden para ocupar las plazas libres: se llamará tres veces en dos horas, si no hay respuesta, se ofrecerá la plaza al siguiente socio de la lista. Es importante que al hacer la preinscripción se facilite un número de teléfono que esté operativo.

El resto de preinscritos que se quedaron sin plaza podrán optar a las plazas disponibles a partir del día 21 de septiembre

IMPORTANTE

- En las preinscripciones por la web solo se permite un inicio de sesión por socio. El intento de acceso del mismo usuario cerrará todas las sesiones abiertas.
- Cada socio que acceda a la web, sólo podrá ver los cursos disponibles dentro de su rango de edad.
- Presencialmente sólo se permitirá la preinscripción de dos socios por persona (excepto que sean de la misma unidad familiar)
- Sólo podrán realizar preinscripciones aquellos mayores de edad que estén dentro de un mismo recibo, salvo que el solicitante cuente con autorización por escrito del titular del recibo.
- El club se permitirá el derecho de anular algún cursillo siempre y cuando no haya un número mínimo de inscritos en el mismo. En dicho caso lo haría antes del 25 de cada mes y avisando a los socios afectados.
- Todos los cursillos recogidos en este programa de actividades serán renovables mensualmente. Algunos cursillos serán renovables de una temporada para otra, mientras que otros no (vendrá especificado en cada cursillo).
- Atendiendo a la normativa vigente en el reglamento de régimen interno del club, las bajas de los cursillos se pueden formalizar del 1 al 20 del mes, con efectos al mes siguiente. Es obligación de los socios notificar la baja en tiempo y forma, por lo que no se autorizarán devoluciones de cursillos, excepto que se justifique con informe médico una lesión o accidente.
- Los precios de los cursillos podrán sufrir alguna variación a lo largo de la temporada.



MÁS INFORMACIÓN:

Se realizarán dos reuniones informativas sobre el proceso de preinscripción. Las fechas serán el Viernes 25 de Agosto a las 12 h y el lunes 4 de Septiembre a las 19 h, ambas en el Salón de Actos del Grupo.

En la web: www.rgcc.es

En las oficinas generales

En el correo electrónico: cursillos@rgcc.es



ACTIVIDADES ACUÁTICAS - AQUAERÓBIC



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
018-302	Aquareróbic	33,15 €	L/X/V	10:00 - 10:45	1930 - 2002
018-305	Aquareróbic	25,90 €	M/J	10:00 - 10:45	1930 - 2002
018-303	Aquareróbic	33,15 €	L/X/V	10:45 - 11:30	1930 - 2002
018-306	Aquareróbic	25,90 €	M/J	10:45 - 11:30	1930 - 2002
018-308	Aquareróbic	25,90 €	M/J	19:45 - 20:30	1930 - 2002
018-307	Aquareróbic	25,90 €	M/J	20:30 - 21:15	1930 - 2002
018-304	Aquareróbic	33,15 €	L/X/V	20:30 - 21:15	1930 - 2002

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS - GIMNASIA SPA



¡Nuevo!
¡Nuevo!

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
018-1100	Gimnasia Acuática SPA	34,90 €	L/X/V	10:00 - 10:45	1930 - 2002
018-1101	Gimnasia Acuática SPA	26,50 €	S/D	11:45 - 12:30	1930 - 2002

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS - BEBÉS SPA



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
018-1003	Bebés Spa	22,00 €	X	17:00 - 17:30	2016 - 2017
018-1004	Bebés Spa	22,00 €	X	17:30 - 18:00	2016 - 2017
018-1006	Bebés Spa	22,00 €	V	12:30 - 13:00	2016 - 2017
018-1007	Bebés Spa	22,00 €	V	13:00 - 13:30	2016 - 2017
018-960	Bebés Spa	22,00 €	S	12:30 - 13:00	2016 - 2017
018-1014	Bebés Spa	22,00 €	S	13:00 - 13:30	2016 - 2017
018-1002	Bebés Spa	22,00 €	D	12:30 - 13:00	2016 - 2017
018-1015	Bebés Spa	22,00 €	D	13:00 - 13:30	2016 - 2017

Actividad de Octubre a Junio NO RENOVABLE ANUALMENTE.

A partir de los **6 meses hasta los 2 años**.

Para inscribirse en estos cursillos deberán tener tramitada el alta de socio del bebé.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS - BEBÉS



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
018-700	Bebés Piscina 25 m	30,90 €	S/D	09:15 - 10:00	2015
018-721	Bebés Piscina 25 m	30,90 €	S/D	10:00 - 10:45	2015
018-327	Bebés Piscina 25 m	30,90 €	S/D	11:30 - 12:15	2015
018-994	Bebés Piscina 25 m	30,90 €	S/D	19:00 - 19:45	2015
018-961	Bebés Piscina 25 m	30,90 €	M/J	11:30 - 12:15	2015
018-328	Bebés Piscina 25 m	30,90 €	S/D	13:15 - 14:30	2015
018-1000	Bebés Piscina 25 m	30,90 €	S/D	16:45 - 17:30	2015
018-800	Bebés Piscina 25 m	30,90 €	S/D	17:30 - 18:15	2015
018-801	Bebés Piscina 25 m	30,90 €	S/D	18:15 - 19:00	2015

Actividad de Octubre a Junio NO RENOVABLE ANUALMENTE.

Para inscribirse en estos cursillos deberán tener tramitada el alta de socio.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS - PRE-ESCOLAR



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
018-332	Preescolar	23,70 €	M/J	16:45 - 17:30	2013 - 2014
018-333	Preescolar	31,90 €	L/X/V	19:00 - 19:45	2013 - 2014
018-334	Preescolar	23,70 €	M/J	19:00 - 19:45	2013 - 2014
018-710	Preescolar	23,70 €	S/D	09:15 - 10:00	2013 - 2014
018-720	Preescolar	23,70 €	S/D	10:00 - 10:45	2013 - 2014
018-900	Preescolar	23,70 €	S/D	10:45 - 11:30	2013 - 2014
018-337	Preescolar	23,70 €	S/D	11:30 - 12:15	2013 - 2014
018-336	Preescolar	23,70 €	S/D	12:15 - 13:00	2013 - 2014
018-335	Preescolar	23,70 €	S/D	13:00 - 13:45	2013 - 2014
018-340	Preescolar	23,70 €	S/D	13:45 - 14:30	2013 - 2014
018-802	Preescolar	23,70 €	S/D	16:00 - 16:45	2013 - 2014
018-803	Preescolar	23,70 €	S/D	16:45 - 17:30	2013 - 2014
018-990	Preescolar	23,70 €	S/D	17:30 - 18:15	2013 - 2014
018-807	Preescolar	23,70 €	S/D	18:15 - 19:00	2013 - 2014
018-995	Preescolar	23,70 €	S/D	19:00 - 19:45	2013 - 2014

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE (salvo los nacidos 2013).

ACTIVIDADES ACUÁTICAS - INFANTIL



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
018-713	Iniciación/Perfecc.	23,70 €	S/D	09:15 - 10:00	2003 - 2012
018-722	Iniciación	23,70 €	S/D	10:00 - 10:45	2003 - 2012
018-723	Perfeccionamiento	23,70 €	S/D	10:00 - 10:45	2003 - 2012
018-294	Iniciación/Perfecc.	23,70 €	S/D	10:45 - 11:30	2003 - 2012
018-295	Iniciación/Perfecc.	23,70 €	S/D	11:30 - 12:15	2003 - 2012
018-296	Iniciación/Perfecc.	23,70 €	S/D	12:15 - 13:00	2003 - 2012
018-291	Iniciación/Perfecc.	31,90 €	L/X/V	16:45 - 17:30	2003 - 2012
018-298	Iniciación/Perfecc.	23,70 €	M/J	19:00 - 19:45	2003 - 2012
018-330	Avanzado	23,70 €	M/J	19:00 - 19:45	2003 - 2012
018-293	Iniciación/Perfecc.	31,90 €	L/X/V	19:00 - 19:45	2003 - 2012
018-292	Avanzado	31,90 €	L/X/V	19:00 - 19:45	2003 - 2012
018-804	Iniciación/Perfecc.	31,90 €	L/X/V	19:45 - 20:30	2003 - 2012
018-805	Iniciación	23,70 €	S/D	16:00 - 16:45	2003 - 2012
018-806	Perfeccionamiento	23,70 €	S/D	18:15 - 19:00	2003 - 2012
018-203	Iniciación	23,70 €	S/D	18:15 - 19:00	2003 - 2012
018-992	Iniciación	23,70 €	S/D	17:30 - 18:15	2003 - 2012
018-991	Iniciación	23,70 €	S/D	16:45 - 17:30	2003 - 2012
018-200	Perfeccionamiento	23,70 €	S/D	16:00 - 16:45	2003 - 2012
018-201	Perfeccionamiento	23,70 €	S/D	16:45 - 17:30	2003 - 2012
018-202	Perfeccionamiento	23,70 €	S/D	17:30 - 18:15	2003 - 2012
018-996	Iniciación	23,70 €	S/D	19:00 - 19:45	2003 - 2012
018-997	Perfeccionamiento	23,70 €	S/D	19:00 - 19:45	2003 - 2012

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE (salvo nacidos 2003).

Los niveles serán los siguientes: **Iniciación**: primer cursillo. **Perfeccionamiento**: cruza la piscina a estilo crol y/o espalda. **Avanzado**: nada 50 m a espalda o crol. En caso de duda contactar con natacion@rgcc.es para solicitar una prueba de nivel.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS - ESCUELA INFANTIL

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
018-321	Escuela Básica	31,90 €	L/X/V	17:30 - 18:15	2009 - 2014
018-322	Escuela Básica	23,70 €	M/J	17:30 - 18:15	2009 - 2014

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE (salvo los nacidos 2009).

IMPORTANTE: Con la finalidad de cubrir la alta demanda de cursillos de **prescolar e infantiles**, tras el período de preinscripciones, el Grupo ofertará nuevas plazas de cursillos de fines de semana para la temporada de invierno de Noviembre a Junio, una vez se conozca la ocupación de la piscina de 50 m. Dichos cursillos serán de renovación mensual pero no anual, y no serán todos los fines de semana.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS - ESPECIALES



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
018-312	Diversidad Funcional	23,70 €	S/D	13:00 - 13:45	1930 - 2013

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLES ANUALMENTE.

Para cualquier duda, consulta o sugerencia relacionada con actividades con personas con diversidad funcional podrán dirigirse al correo diversidadfuncional@rgcc.es

ACTIVIDADES ACUÁTICAS - ADULTOS



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
018-268	Adultos	31,90 €	L/X/V	08:00 - 08:45	1930 - 2002
018-269	Adultos	31,90 €	L/X/V	09:15 - 10:00	1930 - 2002
018-262	Adultos	23,70 €	M/J	10:00 - 10:45	1930 - 2002
018-270	Adultos	31,90 €	L/X/V	10:00 - 10:45	1930 - 2002
018-287	Adultos	23,70 €	S/D	10:45 - 11:30	1930 - 2002
018-271	Adultos	31,90 €	L/X/V	12:15 - 13:00	1930 - 2002
018-290	Adultos	23,70 €	S/D	13:45 - 14:30	1930 - 2002
018-264	Adultos	23,70 €	M/J	16:45 - 17:30	1930 - 2002
018-272	Adultos	31,90 €	L/X/V	16:45 - 17:30	1930 - 2002
018-278	Adultos	23,70 €	M/J	19:45 - 20:30	1930 - 2002
018-962	Adultos	31,90 €	L/X/V	19:45 - 20:30	1930 - 2002
018-273	Adultos	31,90 €	L/X/V	20:30 - 21:15	1930 - 2002
018-280	Adultos	23,70 €	M/J	20:30 - 21:15	1930 - 2002
018-283	Adultos	23,70 €	M/J	21:15 - 22:00	1930 - 2002

*Actividad de Octubre a Junio RENOVABLES ANUALMENTE.

ACT. ACUÁTICAS - ADULTOS COMPETICIÓN MASTER

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
018-300	Competición Master	12,20 €	J	20:30 - 22:00	1930 - 1997
018-320	Competición Master	12,20 €	M	20:30 - 22:00	1930 - 1997
018-967	Competición Master	12,20 €	S	12:30 - 14:00	1930 - 1997

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLES ANUALMENTE

Será requisito de este cursillo el poseer de licencia federativa de natación.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS - NATACIÓN DIRIGIDA

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
018-129	Natación Dirigida	23,70 €	L/M/X/J/V	10:45 - 13:00 19:00 - 21:00	1930 - 2002

Actividad ANUAL. Esta natación va dirigida a mejorar la técnica y resistencia, siempre asesorado por un técnico con entrenamientos adaptados.

Todos nuestros cursillos de natación cuentan con la CERTIFICACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE ENSEÑANZA DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATACIÓN en su modalidad más alta, ESCUELA DE ORO DEL PROGRAMA NADAR ES VIDA.



AJEDREZ



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	
002-114	Iniciación Infantil/Junior	14,20 €	L	17:30 - 18:30	1998 - 2011	
002-112	Perfeccionamiento	14,20 €	L	18:30 - 19:30	1900 - 2011	
002-120	Federados Infantil/Junior	14,20 €	M	18:30 - 19:30	1998 - 2010	
002-132	Federados Infantil/Junior	14,20 €	M	19:30 - 20:30	1998 - 2010	
¡Nuevo!	002-139	Adultos (Grupo Begoña)	27,80 €	X	10:00 - 12:00	1900 - 1967
002-126	Federados Infantil/Junior	14,20 €	X	19:00 - 20:00	1998 - 2010	
002-115	Iniciación Infantil/Junior	14,20 €	J	17:30 - 18:30	1998 - 2011	
002-129	Perfeccionamiento	14,20 €	J	18:30 - 19:30	1900 - 2011	
002-118	Perfeccionamiento	14,20 €	V	17:30 - 18:30	1900 - 2011	
002-119	Federados	14,20 €	V	18:30 - 19:30	1900 - 2010	
002-137	Taller de Ajedrez	14,20 €	S	11:15 - 12:15	1998 - 2011	
002-122	Taller de Ajedrez	14,20 €	S	12:15 - 13:15	1998 - 2011	

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

El cursillo de Adultos 002-139 se desarrollará en **Grupo Begoña**.



ATLETISMO



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
003-141	Escuela Atletismo	23,25 €	L/X/V	18:00 - 19:00	2009 - 2012
003-100	Escuela Atletismo	23,25 €	L/X/V	18:00 - 19:00	2003 - 2008
003-902	Club del Corredor	23,25 €	L/X	20:15 - 21:15	1930 - 2003
¡Nuevo! 003-905	Club del Corredor (Grupín)	23,25 €	M/J	09:30 - 10:45	1930 - 2003

Actividad de Octubre a Junio RENOVALE ANUALMENTE.

El cursillo del Club de Corredor 003-905 será desde el **Grupín de la Playa**.

BAILER



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
006-167	Sevillanas y Flamenco Inic.	28,60 €	M/J	11:30 - 12:30	1900 - 2002
006-168	Baile de Salón Iniciación	28,60 €	M/J	10:30 - 11:30	1900 - 2002
006-904	Sevillanas Infantil	16,10 €	V	17:30 - 18:30	2000 - 2013
007-175	Sevillanas Infantil	16,10 €	M	18:30 - 19:30	2000 - 2013
006-171	Baile de Salón y Sevillanas	28,60 €	M/J	19:15 - 20:15	1930 - 2001
006-170	Baile de Salón y Sevillanas	28,60 €	L/X	19:30 - 20:30	1930 - 2001
007-172	Baile Disney	12,80 €	X	17:30 - 18:15	2011 - 2015
001-127	Urban Dance Peques	12,80 €	X	18:15 - 19:00	2010 - 2014
007-174	Baile Asturiano Perfec.	28,60 €	L/X	18:30 - 19:30	1901 - 2003
007-173	Baile Asturiano Iniciación	0 €	M/J	18:30 - 19:30	1901 - 2003
006-905	Baile de Chiquitinos	12,80 €	S	10:45 - 11:30	2009 - 2015

Actividad de Octubre a Junio RENOVALE ANUALMENTE.

BALLET



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
053-150	Pre-Ballet	16,15 €	M	17:30 - 18:30	2013 - 2014
053-180	Pre-Ballet	16,15 €	J	17:30 - 18:30	2013 - 2014
053-117	Pre-Ballet	16,15 €	V	17:30 - 18:30	2013 - 2014
053-048	Pre-Ballet	16,15 €	S	11:00 - 12:00	2013 - 2014
053-047	Ballet Iniciación I	31,70 €	M/J	18:30 - 19:30	2010 - 2012
053-118	Ballet Iniciación I	31,70 €	V/S	18:30 - 19:30 12:00 - 13:00	2010 - 2012
053-151	Ballet Grado I	31,70 €	X/V	16:30 - 17:30	2008 - 2009
053-152	Ballet Grado II	31,70 €	L/X	19:30 - 20:30	2002 - 2007
¡Nuevo! 053-119	Flamenco	16,15 €	S	13:00 - 14:00	2010 - 2012
¡Nuevo! 053-110	Flamenco	16,15 €	V	19:30 - 20:30	2002 - 2009

Actividad de Septiembre a Junio RENOVALE ANUALMENTE.

BALONCESTO



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
004-142	Baby-Basket I	19,35 €	L/X	17:30 - 18:15	2010 - 2013
004-143	Baby-Basket II	19,35 €	L/X	18:15 - 19:00	2010 - 2013
004-146	Baloncesto Escuela	19,35 €	X/V	17:30 - 19:00	2006 - 2009

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE salvo Baby basket (nacidos 2010) y Baloncesto Escuela (nacidos 2006).

BALONMANO



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
005-165	Balonmano Escuela	19,35 €	M/J	17:15 - 18:30	2006 - 2011

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE (salvo nacidos 2006).

BILLAR



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	
¡Nuevo!	064-002	Billar Iniciación	32,00 €	L/X	20:00 - 21:30	1930 - 2000
	064-001	Billar Nivel Medio	32,00 €	M/J	20:00 - 21:30	1930 - 2000

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

BOLOS



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	
¡Nuevo!	068-001	Bolos Niños	9,50 €	D	11:00 - 12:00	2002 - 2009
¡Nuevo!	068-002	Bolos Adultos	9,50 €	D	12:00 - 13:00	1930 - 2001

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.
Estos cursillos se realizaran en el **Grupo Mareo**.

CICLISMO



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	
¡Nuevo!	067-003	Bici para Peques*	15,50 €	V	17:00 - 18:00	2009 - 2014
¡Nuevo!	067-004	Salidas Bicicleta BTT**	24,50 €	D	09:00 - 11:00	1930 - 1999
¡Nuevo!	067-005	Escuela Ciclismo***	33,00 €	M/J	17:30 - 19:00	2005 - 2012
¡Nuevo!	067-006	Circuito BTT Mareo****	19,00 €	D	12:00 - 13:30	2000 - 2004

* Cada niño deberá llevar su bicicleta y casco. Esta actividad se realizará de Octubre a Noviembre. La actividad se realizará en la zona infantil en zona sur entre pistas pádel y campo tiro con arco.

** Para el desarrollo de esta actividad cada cursillista deberá llevar su bicicleta de montaña y casco. Salidas desde la puerta principal. Para inscribirse a esta actividad habrá que tener 18 años cumplidos.

*** Esta actividad se desarrollará en el **velódromo de las Mestas** y cada cursillista deberá llevar su bicicleta de montaña y casco.

**** Esta actividad se desarrollará en **Grupo Mareo** y cada cursillista deberá llevar su bicicleta de montaña y casco.

Todas las actividades excepto el Bici para Peques son de Octubre a Junio RENOVABLES ANUALMENTE.

CROSSTRAINING



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
003-903	Crosstraining	33,00 €	L/X/V	19:30 - 20:30	1930 - 2000
003-904	Crosstraining	33,00 €	L/X/V	20:30 - 21:30	1930 - 2000

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

Estos cursillos se realizarán en las instalaciones de **Grupo Mareo**.

ESCALADA



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
¡Nuevo! 066-001	Escalada	33,25 €	M/J	20:00 - 21:30	1930 - 2001

Actividad de Octubre a Junio NO RENOVABLE.

Para inscribirse en esta actividad hay que disponer de pies de gato.

ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
009-202	(A-5)	26,60 €	L/X/V	16:45 - 17:30	2012 - 2013
009-203	(A-6)	26,60 €	L/X/V	16:45 - 17:30	2010 - 2011
009-190	(A-1)	26,60 €	L/X/V	17:30 - 18:15	2010 - 2011
009-191	(A-2)	26,60 €	L/X/V	17:30 - 18:15	2012 - 2013
009-192	(A-3)	26,60 €	L/X/V	18:15 - 19:00	2010 - 2011
009-193	(A-4)	26,60 €	L/X/V	18:15 - 19:00	2012 - 2013
009-200	(B-5)	21,60 €	M/J	16:45 - 17:30	2010 - 2011
009-201	(B-6)	21,60 €	M/J	16:45 - 17:30	2012 - 2013
009-194	(B-1)	21,60 €	M/J	17:30 - 18:15	2010 - 2011
009-195	(B-2)	21,60 €	M/J	17:30 - 18:15	2012 - 2013
009-196	(B-3)	21,60 €	M/J	18:15 - 19:00	2010 - 2011
009-197	(B-4)	21,60 €	M/J	18:15 - 19:00	2012 - 2013

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE (salvo nacidos 2010). La fecha de finalización de la Escuela de Educación Física será el 16 de Junio, que se celebrará la Fiesta fin de curso.

Como novedad este año arranca la **Escuela Olímpica**, que dará continuación a l@s niñ@s de la Escuela de Educación Física nacidos en el 2008 y 2009 y que quieran seguir realizando una formación polideportiva e ir tomando contacto con las secciones deportivas del Grupo.

Escuela Olímpica



ESCUELA OLÍMPICA

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
¡Nuevo! 009-204	Escuela Olímpica	22,60 €	L/X	17:30 - 18:30	2008 - 2009

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE. La fecha de finalización de la **Escuela Olímpica** será el 16 de Junio, que se celebrará la Fiesta fin de curso.

HALTEROFILIA



	Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
¡Nuevo!	012-002	Halterofilia Niños	15,60 €	V	17:00 - 18:30	2005 - 2007
¡Nuevo!	012-003	Halterofilia Jóvenes	24,55 €	L/X	19:00 - 20:00	2001 - 2004
¡Nuevo!	012-004	Halterofilia para Crossfitters	24,55 €	M/V	19:00 - 20:00	1930 - 2000

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

KICKBOXING



	Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
	036-255	Kickboxing Adolescentes	32,75 €	L/X/V	19:00 - 20:00	2000 - 2004
	036-253	Kickboxing Nivel I	32,75 €	L/X/V	20:00 - 21:00	1930 - 1999
	036-254	Kickboxing Nivel II	32,75 €	L/X/V	21:00 - 22:00	1930 - 1999

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA



	Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
	010-213	Babys	22,45 €	M/J	17:30 - 18:30	2014 - 2015
	010-214	Escuela	24,25 €	L/X/V	17:30 - 18:30	2003 - 2013
	010-215	Escuela	22,45 €	M/J	17:30 - 18:30	2003 - 2013
	010-277	Escuela	22,45 €	M/J	18:30 - 19:30	2003 - 2013
¡Nuevo!	011-721	Escuela	24,25 €	L/X/V	16:30 - 17:30	2003 - 2008
¡Nuevo!	011-722	Escuela	22,45 €	M/J	16:30 - 17:30	2009 - 2013
¡Nuevo!	011-723	Escuela	15,60 €	S	11:00 - 12:00	2009 - 2013

Actividad ANUAL Durante los meses de Julio y Agosto modificarán el horario de los cursillos en horario de mañanas.

Se establecerán 10 niveles en la escuela de iniciación. Para aquellas niñas nacidas entre los años 2004 y 2013 que se inicien en la Gimnasia Artística empezarán por el nivel más básico y una vez vayan adquiriendo habilidades irán subiendo de nivel hasta alcanzar el nivel 10, los grupos se distribuirán por niveles independientemente de su edad.

Si ya han estado en temporadas anteriores al finalizar el primer mes de esta temporada le realizaremos una prueba para ver en qué nivel empiezan. Podrás ir subiendo de nivel y cambiar de grupo durante la temporada.



GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
100-219	Niños	24,25 €	L/X/V	17:30 - 18:30	2004 - 2014
100-050	Niños	24,25 €	L/X/V	18:30 - 19:30	2004 - 2014
100-222	Niños	22,45 €	M/J	17:30 - 18:30	2004 - 2014
100-964	Niños	22,45 €	M/J	18:30 - 19:30	2004 - 2014

Actividad ANUAL. Durante los meses de Julio y Agosto modificarán el horario de los cursillos en horario de mañanas.

HOCKEY



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
013-233	Hockey Minis	18,40 €	M/J	18:00 - 19:00	2010 - 2013
013-245	Hockey Minis	18,40 €	L/X	18:00 - 19:00	2010 - 2013
013-242	Hockey Benjamín	18,40 €	M/J	18:00 - 19:30	2008 - 2009
013-234	Hockey Benjamín	18,40 €	L/X	18:00 - 19:30	2008 - 2009
013-236	Hockey Alevín	18,40 €	M/J	18:00 - 19:30	2006 - 2007
013-243	Hockey Alevín	18,40 €	L/X	18:00 - 19:30	2006 - 2007
013-237	Hockey	9,30 €	S	10:30 - 11:30	2003 - 2013
013-244	Hockey	9,30 €	D	10:30 - 11:30	2003 - 2013
013-246	Hockey Mamis	9,30 €	S	10:30 - 11:30	1930 - 1997
013-247	Hockey Papis	9,30 €	D	10:30 - 11:30	1930 - 1997

Actividad de Octubre a Junio RENOVALABLE ANUALMENTE salvo Hockey Alevín (nacidos 2006) y Hockey Infantil (nacidos 2003).

JUDO



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
056-254	Judo Chupetín	21,85 €	S/D	12:00 - 12:45	2011 - 2014
056-257	Judo Chupetín	21,85 €	S/D	12:45 - 13:30	2011 - 2014
056-256	Judo Iniciación	28,60 €	S/D	10:00 - 11:00	2001 - 2010
056-253	Judo Iniciación	28,60 €	S/D	11:00 - 12:00	2001 - 2010
056-250	Judo Iniciación	28,60 €	M/J	17:00 - 18:00	2001 - 2010
056-251	Judo Avanzado	28,60 €	X/V	17:30 - 18:30	2001 - 2010
056-255	Judo Iniciación	28,60 €	X/V	16:30 - 17:30	2001 - 2010

Actividad de Septiembre a Junio RENOVALABLE ANUALMENTE.

Para la actividad de Judo Chupetín tiene que tener 3 años cumplidos a la hora de inscribirse.

KARATE



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
015-242	Infantil	27,50 €	S/D	11:30 - 12:30	1999 - 2011
015-240	Pre-Karate	27,50 €	S/D	12:45 - 13:30	2008 - 2014
015-244	Escuela Infantil	32,05 €	L/X/V	19:00 - 20:00	1998 - 2010
015-24	Goshin Jutsu (Autodefensa)	27,50 €	M/J	19:30 - 20:30	1930 - 2001
015-241	Adultos Competición	32,05 €	M/J	18:00 - 19:30	1930 - 2003
015-243	Adultos Escuela Avanzado	32,05 €	L/X/V	20:00 - 21:00	1930 - 2003

Actividad de Septiembre a Junio RENOVALABLE ANUALMENTE.

LUCHA



	Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
¡Nuevo!	016-001	Lucha Iniciación	24,25 €	L/X	20:00 - 21:00	1930 - 2004
¡Nuevo!	016-002	Autoprotección Femenina	18,50 €	S	17:00 - 18:30	1930- 2004

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

PÁDEL



NORMATIVA GENERAL CURSILLOS

Para las plazas de Iniciación 2 y Perfeccionamiento 1, 2 y 3 se requerirán el nivel especificado en la normativa.

Los alumnos que se inscriban sin tener el nivel adecuado, según los criterios del técnico, causarán **BAJA AUTOMÁTICA** y no recuperarán el importe de la inscripción.

Para los alumnos nuevos que no sepan a qué nivel deben inscribirse y no estén baremados por un técnico de la sección, deberán consultarlo antes de realizar la preinscripción (prueba de nivel). Para concertar una prueba de nivel deberán contactar en padel@rgcc.es

NIVEL	MÍNIMO REQUERIDO
Iniciación 1	Todos aquellos alumnos que no cumplan el mínimo requerido en el nivel de iniciación 2.
Iniciación 2	Se exige mantener un peloteo desde el fondo de la pista de derecha y de revés y manejar la pared de fondo.
Perfeccionamiento 1	Se exigirá mantener un peloteo estable y sin fallos tanto en el fondo de la pista como en la red.
Perfeccionamiento 2	El alumno maneja a la perfección todas la paredes, Fondo, Lateral y Dobles, tiene control direccional de la bola en todos los golpes tanto de fondo como en la red y se posiciona de manera correcta en la pista durante el juego.
Perfeccionamiento 3	El alumno realiza golpes con efecto y efectúa la bandeja correctamente. Así mismo, realiza todos los golpes controlando la dirección y la velocidad. Nivel de competición.

PRUEBA DE NIVEL

Para realizar una prueba de nivel, que será obligatoria para nuevos alumnos, deberán acudir el Viernes 1 de Septiembre de 18:15 a 19:15 h a la Pista 2 o en el mes de Agosto en cualquier horario de descanso entre los cursillos o bien contactando con el responsable de la sección en el correo electrónico padel@rgcc.es





Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
019-329	Adultos Iniciación 2	38,00 €	L/X	08:15 - 09:05	1930 - 2001
019-315	Adultos Iniciación 1	38,00 €	L/X	09:15 - 10:05	1930 - 2001
019-446	Adultos Perfeccionam. 1	38,00 €	L/X	09:15 - 10:05	1930 - 2001
019-500	Adultos Iniciación 2	38,00 €	L/X	10:15 - 11:05	1930 - 2001
019-401	Adultos Perfeccionam. 1	38,00 €	L/X	10:15 - 11:05	1930 - 2001
019-430	Adultos Iniciación 1	38,00 €	L/X	11:15 - 12:05	1930 - 2001
019-402	Adultos Perfeccionam. 2	38,00 €	L/X	11:15 - 12:05	1930 - 2001
019-857	Adultos Iniciación 2	38,00 €	L/X	14:15 - 15:05	1930 - 2001
019-445	Adultos Iniciación 2	38,00 €	L/X	16:15 - 17:05	1930 - 2001
019-400	Adultos Perfeccionam. 1	38,00 €	L/X	16:15 - 17:05	1930 - 2001
019-424	Niños Iniciación Sub 12	38,00 €	L/X	17:15 - 18:05	2006 - 2010
019-411	Adultos Perfeccionam. 2	38,00 €	L/X	17:15 - 18:05	1930 - 2001
019-425	Adultos Iniciación 1	38,00 €	L/X	18:15 - 19:05	1930 - 2001
019-403	Adultos Perfeccionam. 1	38,00 €	L/X	18:15 - 19:05	1930 - 2001
019-426	Adultos Iniciación 2	38,00 €	L/X	19:15 - 20:05	1930 - 2001
019-404	Adultos Perfeccionam. 3	38,00 €	L/X	19:15 - 20:05	1930 - 2001
019-871	Adultos Iniciación 2 Mareo	38,00 €	L/X	19:15 - 20:05	1930 - 2001
019-423	Adultos Perfeccionam. 1	38,00 €	L/X	20:15 - 21:05	1930 - 2001
019-624	Adultos Perfeccionam. 2	38,00 €	L/X	20:15 - 21:05	1930 - 2001
019-872	Adultos Iniciación 1 Mareo	38,00 €	L/X	20:15 - 21:05	1930 - 2001
019-314	Adultos Iniciación 1	38,00 €	M/J	08:15 - 09:05	1930 - 2001
019-422	Adultos Iniciación 2	38,00 €	M/J	09:15 - 10:05	1930 - 2001
019-309	Adultos Perfeccionam. 1	38,00 €	M/J	09:15 - 10:05	1930 - 2001
019-863	Adultos Iniciación 1	38,00 €	M/J	10:15 - 11:05	1930 - 2001
019-405	Adultos Perfeccionam. 2	38,00 €	M/J	10:15 - 11:05	1930 - 2001
019-406	Adultos Perfeccionam. 1	38,00 €	M/J	11:15 - 12:05	1930 - 2001
019-858	Adultos Perfeccionam. 2	38,00 €	M/J	14:15 - 15:05	1930 - 2001
019-447	Adultos Iniciación 1	38,00 €	M/J	16:15 - 17:05	1930 - 2001
019-444	Adultos Perfeccionam. 1	38,00 €	M/J	16:15 - 17:05	1930 - 2001
019-428	Adultos Iniciación 2	38,00 €	M/J	17:15 - 18:05	1930 - 2001
019-407	Adultos Perfeccionam. 1	38,00 €	M/J	17:15 - 18:05	1930 - 2001
019-443	Niños Iniciación Sub 16	38,00 €	M/J	18:15 - 19:05	2002 - 2005
019-408	Adultos Perfeccionam. 3	38,00 €	M/J	18:15 - 19:05	1930 - 2001
019-310	Adultos Perfeccionam. 1	38,00 €	M/J	19:15 - 20:05	1930 - 2001
019-409	Adultos Perfeccionam. 2	38,00 €	M/J	19:15 - 20:05	1930 - 2001
019-427	Adultos Iniciación 1	38,00 €	M/J	20:15 - 21:05	1930 - 2001
019-410	Adultos Perfeccionam. 3	38,00 €	M/J	20:15 - 21:05	1930 - 2001
019-437	Adultos Perfeccionam. 1	26,85 €	V	15:15 - 16:05	1930 - 2001
019-869	Adultos Iniciación 1	26,85 €	V	16:15 - 17:05	1930 - 2001
019-873	Adultos Iniciación 2	26,85 €	V	17:15 - 18:05	1930 - 2001
019-433	Adultos Iniciación 1	26,85 €	S	09:15 - 10:05	1930 - 2001
019-616	Adultos Perfeccionam. 1	26,85 €	S	10:15 - 11:05	1930 - 2001
019-619	Adultos Perfeccionam. 3	26,85 €	S	11:15 - 12:05	1930 - 2001
019-621	Adultos Iniciación 1	26,85 €	S	12:15 - 13:05	1930 - 2001
019-859	Adultos Iniciación 2	26,85 €	S	13:15 - 14:05	1930 - 2001

PÁDEL



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
019-865	Niños Iniciación Sub 12	26,85 €	S	16:15 - 17:05	2006 - 2010
019-435	Adultos Iniciación 1	26,85 €	S	17:15 - 18:05	1930 - 2001
019-437	Adultos Perfeccionam. 1	26,85 €	S	18:15 - 19:05	1930 - 2001
019-860	Adultos Perfeccionam. 2	26,85 €	S	19:15 - 20:05	1930 - 2001
019-434	Adultos Iniciación 2	26,85 €	D	09:15 - 10:05	1930 - 2001
019-622	Adultos Iniciación 1	26,85 €	D	10:15 - 11:05	1930 - 2001
019-623	Adultos Perfeccionam. 1	26,85 €	D	11:15 - 12:05	1930 - 2001
019-636	Adultos Iniciación 2	26,85 €	D	12:15 - 13:05	1930 - 2001
019-862	Adultos Perfeccionam. 1	26,85 €	D	13:15 - 14:05	1930 - 2001
019-864	Niños Iniciación Sub 16	26,85 €	D	16:15 - 17:05	2002 - 2005
019-436	Adultos Iniciación 2	26,85 €	D	17:15 - 18:05	1930 - 2001
019-438	Adultos Iniciación 1	26,85 €	D	18:15 - 19:05	1930 - 2001
019-861	Adultos Iniciación 2	26,85 €	D	19:15 - 20:05	1930 - 2001

Actividad de Octubre a Junio NO RENOVABLE ANUALMENTE.

ESCUELA DE PÁDEL



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	
¡Nuevo!	019-876	Escuela Sub 16 Mareo	38,00 €	L/X	16:15 - 17:05	2002 - 2003
¡Nuevo!	019-877	Escuela Sub 12 Mareo	38,00 €	L/X	17:15 - 18:05	2006 - 2007
¡Nuevo!	019-878	Escuela Sub 14 Mareo	38,00 €	L/X	18:15 - 19:05	2004 - 2005

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

Para poder participar en la Escuela de Pádel habrá que pasar una prueba de nivel que se realizará el viernes 1 de septiembre de 17.15 a 18.15 h en la Pista 2. En caso de no poder asistir ese día contactar con el responsable de la sección en el correo electrónico padel@rgcc.es
A partir 1 de Enero los integrantes de la Escuela de Pádel competirán en los torneos, para lo que deberán de sacar la licencia federativa obligatoriamente.

PIRAGÜISMO



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
022-500	Adultos	25,40 €	L/X/V	19:00 - 20:00	1940 - 2004
022-967	Adultos	25,40 €	M/J/S	19:00 - 20:00	1940 - 2004
022-969	Baby Piragüismo	9,00 €	S	12:30 - 13:30	2009 - 2012
022-973	Baby Piragüismo	9,00 €	D	12:30 - 13:30	2009 - 2012
022-975	Baby Piragüismo	18,00 €	S/D	12:30 - 13:30	2009 - 2012
022-433	Iniciación	21,10 €	L/X/V/S	17:30 - 19:00	2004 - 2009
022-968	Iniciación	21,10 €	L/X/V/S	19:00 - 20:30	2004 - 2009
022-976	Adultos	25,40 €	L/X/V	15:30 - 16:30	1940 - 2008

Actividad ANUAL salvo cursillos Baby Piragüismo, que serían de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE (salvo nacidos 2009).

RUGBY



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	
038-143	Rugby Sub 6 y Sub 8	9,95 €	S	10:00 - 11:00	2010 - 2013	
038-140	Rugby Sub 10 y Sub 12	18,80 €	M/J	18:00 - 19:00	2006 - 2009	
038-100	Rugby Sub 14 (1º año: 2005)	22,50 €	L/X/V	L/X 18:00 - 19:30 V 16:00 - 17:00	2005	
038-101	Rugby Sub 14 (2º año: 2004)	22,50 €	L/X/V	L/X 18:00 - 19:30 V 17:00 - 18:00	2004	
038-102	Rugby Sub 16	24,20 €	L/X/V	18:00 - 19:30	2002 - 2003	
¡Nuevo!	038-103	Rugby Chicas	18,80 €	M/V	M 19:00 - 20:00 V 18:00 - 19:00	2001 - 2004
¡Nuevo!	038-145	Preparación Física Rugby	18,80 €	M/J	16:00 - 17:00	1930 - 2003
	038-146	Escuela Rugby (Sub 8, Sub 10 y Sub 12)	19,35 €	V/S	V 18:00 - 19:30 S 11:00 - 12:30	2006 - 2013

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

TALLERES CULTURALES



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
032-652	Taller de Pintura	28,60 €	M	10:30 - 12:30	1930 - 2007
032-650	Taller de Pintura	28,60 €	L	17:30 - 19:30	1930 - 2007
032-651	Taller de Pintura	28,60 €	L	19:30 - 21:30	1930 - 2007
051-041	Astronomía A	23,00 €	M	20:30 - 21:30	1930 - 2007
050-970	Coro Infantil	12,00 €	D	11:30 - 13:30	2000 - 2012

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.





Para la inscripción en este cursillo NO hará falta preinscripción. Durante toda la duración del proceso de preinscripción podrán inscribirse a esta actividad ÚNICAMENTE de manera presencial en oficinas generales.

TALLERES ESTUDIO SADE

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
061-005	Sade Competición	5,10 €	L a V	16:00 - 21:00	100	1999 - 2007
061-006	Sade	10,25 €	L a V	16:00 - 21:00	100	1999 - 2010

Actividad de Octubre a Junio NO RENOVABLE ANUALMENTE.
Horario Viernes sólo hasta las 20:00 h.

El Servicio de Apoyo al Deportista (SADE) es un recurso que busca la orientación pedagógica y académica de los deportistas del Real Grupo de Cultura Covadonga.

El SADE está dirigido por especialistas en educación que actúan de manera coordinada con tutores especializados en diferentes materias académicas.

Te podemos ayudar a:

- Mejorar tus hábitos de estudio.
- Ampliar tus capacidades de concentración y atención.
- Apoyo específico en las materias académicas más conflictivas.
- Determinar el tipo de técnicas de estudio acorde a tus condiciones y objetivos.
- Seguimiento del desarrollo académico.
- Compromiso Pedagógico.

Dentro de nuestro horario SADE podrás elegir los días y horarios que mejor se adaptan a tus necesidades y entrenamientos:

- **Lunes, Martes, Miércoles, Jueves:** 16:00 - 21:00 h.
- **Viernes:** 16:00-20:00 h.

Coste del servicio:

- **Tarifa General:** 10,25 € mensuales con inscripción presencial u online como cualquier otro cursillo del club.
- **Tarifa Deportiva:** 5,10 € mensuales para todos los deportistas nacidos en el año 2007 y anteriores que pertenezcan a alguno de los equipos de competición de las secciones deportivas del RGCC. **Para la inscripción de estos deportistas, deberán ponerse en contacto con el SADE para que habiliten de forma presencial su inscripción.**

Para más información no duden en contactar con nuestro servicio a través de nuestro correo electrónico sade@rgcc.es.

COMIENZO DE LA ACTIVIDAD EL 11 DE SEPTIEMBRE.
OS ESPERAMOS.

SURF

El Grupo tiene actualmente un **convenio con tres escuelas de surf** en las que los socios podrán obtener descuentos a la hora de poder inscribirse en cursillos de esta actividad.

Más información en la web www.rgcc.es en ventajas para el socio.





Todos los cursillos de tenis de adultos que se realicen en las pistas exteriores, tendrán la opción de pista cubierta al menos un día a la semana.

Podrá consultarse en la web “Pistas asignadas en caso de lluvia”.

Los niños siempre tendrán cursillos.

TENIS INFANTIL

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
024-592	Mini	21,30 €	S/D	11:15 - 12:15	2013 - 2014
024-451	Mini	21,30 €	S/D	12:15 - 13:15	2013 - 2014
024-567	Mini	21,30 €	M/J	18:15 - 19:15	2013 - 2014
024-460	Iniciación	21,30 €	S/D	10:15 - 11:15	2005 - 2008
024-453	Iniciación	21,30 €	S/D	10:15 - 11:15	2010 - 2012
024-593	Iniciación	21,30 €	S/D	11:15 - 12:15	2010 - 2012
024-461	Iniciación	21,30 €	S/D	11:15 - 12:15	2005 - 2008
024-731	Iniciación	21,30 €	S/D	11:15 - 12:15	2010 - 2012
024-462	Iniciación	21,30 €	S/D	12:15 - 13:15	2004 - 2007
024-602	Iniciación	21,30 €	S/D	12:15 - 13:15	2010 - 2012
024-596	Iniciación	21,30 €	S/D	13:15 - 14:15	2010 - 2012
024-579	Iniciación	26,80 €	L/X/V	17:15 - 18:15	2010 - 2012
024-734	Iniciación	21,30 €	S/D	13:15 - 14:15	2010 - 2012
024-583	Iniciación	21,30 €	M/J	17:15 - 18:15	2010 - 2012
024-491	Iniciación	21,30 €	M/J	17:15 - 18:15	2005 - 2008
024-501	Iniciación	21,30 €	M/J	18:15 - 19:15	2010 - 2012
024-735	Iniciación	26,80 €	L/X/V	18:15 - 19:15	2010 - 2012
024-737	Iniciación	21,30 €	M/J	18:15 - 19:15	2010 - 2012
024-452	Perfeccionamiento	21,30 €	S/D	10:15 - 11:15	2007 - 2009
024-101	Perfeccionamiento	21,30 €	S/D	10:15 - 11:15	2004 - 2007
024-566	Perfeccionamiento	21,30 €	S/D	10:15 - 11:15	2006 - 2009
024-450	Perfeccionamiento	21,30 €	S/D	11:15 - 12:15	2002 - 2005
024-564	Perfeccionamiento	21,30 €	S/D	11:15 - 12:15	2006 - 2009
024-565	Perfeccionamiento	21,30 €	S/D	12:15 - 13:15	2003 - 2006
024-740	Perfeccionamiento	21,30 €	S/D	12:15 - 13:15	2008 - 2010
024-600	Perfeccionamiento	21,30 €	S/D	13:15 - 14:15	2005 - 2009
024-598	Perfeccionamiento	21,30 €	S/D	13:15 - 14:15	2003 - 2006
024-732	Perfeccionamiento	21,30 €	S/D	13:15 - 14:15	2008 - 2010
024-455	Perfeccionamiento	26,80 €	L/X/V	17:15 - 18:15	2005 - 2009
024-454	Perfeccionamiento	26,80 €	L/X/V	17:15 - 18:15	2005 - 2009
024-479	Perfeccionamiento	21,30 €	M/J	17:15 - 18:15	2006 - 2009
024-738	Perfeccionamiento	21,30 €	M/J	17:15 - 18:15	2008 - 2010
024-597	Perfeccionamiento	21,30 €	M/J	18:15 - 19:15	2006 - 2009
024-458	Perfeccionamiento	21,30 €	M/J	18:15 - 19:15	2004 - 2008
024-456	Perfeccionamiento	26,80 €	L/X/V	18:15 - 19:15	2004 - 2008

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE (salvo nacidos 2003).

TENIS ADULTO

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
024-506	Iniciación	47,30 €	L/X/V	19:15 - 20:15	1930 - 2002
024-481	Iniciación	33,75 €	M/J	19:15 - 20:15	1930 - 2002
024-470	Iniciación	33,75 €	L/X	20:15 - 21:15	1930 - 2002
024-471	Iniciación	33,75 €	M/J	21:15 - 22:15	1930 - 2002
024-741	Iniciación	33,75 €	S/D	17:15 - 18:15	1930 - 2002
024-509	Perfeccionamiento	33,75 €	M/J	09:15 - 10:15	1930 - 2002
024-472	Perfeccionamiento	33,75 €	M/J	10:15 - 11:15	1930 - 2002
024-582	Perfeccionamiento	33,75 €	M/J	16:15 - 17:15	1930 - 2002
024-459	Perfeccionamiento	33,75 €	M/J	19:15 - 20:15	1930 - 2002
024-485	Perfeccionamiento	33,75 €	M/J	19:15 - 20:15	1930 - 2002
024-469	Perfeccionamiento	47,30 €	L/X/V	19:15 - 20:15	1930 - 2002
024-476	Perfeccionamiento	33,75 €	M/J	20:15 - 21:15	1930 - 2002
024-500	Perfeccionamiento	33,75 €	M/J	20:15 - 21:15	1930 - 2002
024-465	Perfeccionamiento	33,75 €	M/J	20:15 - 21:15	1930 - 2002
024-487	Perfeccionamiento	33,75 €	M/J	21:15 - 22:15	1930 - 2002
024-478	Perfeccionamiento	33,75 €	S/D	18:15 - 19:15	1930 - 2002
024-449	Perfeccionamiento	33,75 €	S/D	19:15 - 20:15	1930 - 2002
024-480	Avanzado	47,30 €	L/X/V	09:15 - 10:15	1930 - 2002
024-484	Avanzado	33,75 €	M/J	09:15 - 10:15	1930 - 2002
024-492	Avanzado	47,30 €	L/X/V	10:15 - 11:15	1930 - 2002
024-503	Avanzado	33,75 €	M/J	11:15 - 12:15	1930 - 2002
024-578	Avanzado	47,30 €	L/X/V	16:15 - 17:15	1930 - 2002
024-475	Avanzado	33,75 €	M/J	19:15 - 20:15	1930 - 2002
024-489	Avanzado	47,30 €	L/X/V	19:15 - 20:15	1930 - 2002
024-498	Avanzado	47,30 €	L/X/V	19:15 - 20:15	1930 - 2002
024-585	Avanzado	33,75 €	M/J	19:15 - 20:15	1930 - 2002
024-505	Avanzado	47,30 €	L/X/V	20:15 - 21:15	1930 - 2002
024-486	Avanzado	33,75 €	M/J	20:15 - 21:15	1930 - 2002
024-716	Avanzado	33,75 €	L/X/V	20:15 - 21:15	1930 - 2002
024-468	Avanzado	47,30 €	L/X/V	20:15 - 21:15	1930 - 2002
024-466	Avanzado	47,30 €	L/X/V	21:15 - 22:15	1930 - 2002
024-477	Avanzado	33,75 €	M/J	21:15 - 22:15	1930 - 2002
024-714	Competición	33,75 €	M/J	16:15 - 17:15	1930 - 2002

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

Para los cursillos de Avanzado o Competición habrá que tener el visto bueno de los técnicos de tenis.

TIRO CON ARCO



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
026-951	Iniciación Escuela	15,25 €	L	18:30 - 19:30	1947 - 2010
026-603	Escuela	15,25 €	X	17:30 - 18:30	2007 - 2010
026-606	Iniciación Escuela	15,25 €	X	18:30 - 19:30	1947 - 2010
026-601	Iniciación Escuela I	15,25 €	X	19:30 - 20:30	1947 - 2010
026-620	Escuela	15,25 €	J	17:30 - 18:30	2007 - 2010
026-611	Escuela	15,25 €	V	17:30 - 18:30	2007 - 2010
026-604	Iniciación Escuela	15,25 €	V	18:30 - 19:30	1947 - 2010
026-605	Iniciación Escuela	15,25 €	V	19:30 - 20:30	1947 - 2010

Actividad de Octubre a Junio RENOVBLE ANUALMENTE.

TRIATLÓN



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	
¡Nuevo!	003-908	Club del Triatleta	32,00 €	M/S	M 20:15 - 21:30 S 10:00 - 12:00	1930 - 2003

Actividad ANUAL.

VOLEIBOL



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
029-900	Escuela 1	19,35 €	L/X	17:30 - 19:00	2006
029-902	Escuela 2	19,35 €	L/X	17:30 - 19:00	2007
029-904	Escuela 3	19,35 €	L/X	17:30 - 19:00	2008
029-906	Escuela 4	19,35 €	L/X	17:30 - 19:00	2009 - 2010
029-901	Escuela 1	19,35 €	M/J	17:30 - 19:00	2006
029-903	Escuela 2	19,35 €	M/J	17:30 - 19:00	2007
029-905	Escuela 3	19,35 €	M/J	17:30 - 19:00	2008
029-907	Escuela 4	19,35 €	M/J	17:30 - 19:00	2009 - 2010

Actividad de Octubre a Junio RENOVBLE ANUALMENTE (salvo Escuela 1 nacidos 2006).



FITNESS



ACTIVIDADES AERÓBICAS

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
001-101	Aerobic-Step	32,00 €	L/X/V	10:30 - 11:30	1930 - 2002
042-098	Aerobic-Step	32,00 €	L/X/V	15:30 - 16:30	1930 - 2002
001-106	Aerobic-Step	32,00 €	M/J	10:30 - 12:00	1930 - 2002
001-107	Aerobic-Step	27,95 €	M/J	16:30 - 17:30	1930 - 2002
001-108	Aerobic-Step	27,95 €	M/J	17:30 - 18:30	1930 - 2002
001-109	Aerobic-Step	27,95 €	M/J	18:30 - 19:30	1930 - 2002

Actividad de Octubre a Junio RENOVBABLE ANUALMENTE salvo el cursillo 001-101 que es ANUAL.

¡Nuevo!	014-907	Actividad Combinada: Body Tono+Ciclo Indoor	35,00 €	L/X/V M/J	14:30 - 15:30 14:15 - 15:00	1930 - 2002
----------------	---------	--	---------	--------------	--------------------------------	-------------

Actividad de Octubre a Junio. RENOVBABLE ANUALMENTE.

¡Nuevo!	001-927	Body Tono	32,00 €	L/X/V	14:30 - 15:30	1930 - 2002
	041-024	Body Tono	28,70 €	M/J	20:00 - 21:00	1930 - 2002
	041-021	Body Tono	28,70 €	M/J	21:00 - 22:00	1930 - 2002
	041-012	Body Tono	17,45 €	S	10:30 - 11:30	1930 - 2002

Actividad ANUAL, salvo curso 001-927 que sería de Octubre a Junio RENOVBABLE ANUALMENTE.



ACTIVIDADES AERÓBICAS



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
044-023	GAP	24,25 €	L/X/V	19:30 - 20:00	1930 - 2002
044-009	GAP	18,85 €	M/J	19:30 - 20:00	1930 - 2002
044-024	GAP Xtrem	28,60 €	M/J	15:30 - 16:30	1930 - 2002

Actividad ANUAL.

¡Nuevo!	001-029	Full Body	28,60 €	M/J	08:30 - 09:30	1930 - 2002
	044-025	Full Body	28,60 €	M/J	09:30 - 10:30	1930 - 2002

Actividad ANUAL.

	001-134	Training	32,75 €	L/X/V	18:30 - 19:30	1930 - 2002
¡Nuevo!	001-105	Training	32,75 €	L/X/V	21:00 - 22:00	1930 - 2002

Actividad ANUAL.

	001-100	Zumba	32,75 €	L/X/V	09:30 - 10:30	1930 - 2002
	001-103	Zumba	32,75 €	L/X/V	16:30 - 17:30	1930 - 2002
	044-397	Zumba	32,75 €	L/X/V	11:30 - 12:30	1930 - 2002
	044-020	Zumba	32,75 €	L/X/V	17:30 - 18:30	1930 - 2002
	044-104	Zumba	32,75 €	L/X/V	20:00 - 21:00	1930 - 2002
	044-022	Zumba	28,60 €	M/J	12:30 - 13:30	1930 - 2002
	044-030	Zumba	28,60 €	M/J	14:30 - 15:30	1930 - 2002
¡Nuevo!	044-827	Zumba	18,85 €	S	11:30 - 12:30	1930 - 2002
	044-050	Zumba Juvenil	18,85 €	S	12:30 - 13:30	2001 - 2007
	044-031	Zumba	18,85 €	D	11:30 - 12:30	1930 - 2002

Actividad ANUAL, salvo el código 044-050 que será de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

CICLO INDOOR



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
014-672	Ciclo Indoor	33,35 €	L/X/V	08:15 - 09:00	1930 - 1999
014-655	Ciclo Indoor	33,35 €	L/X/V	09:15 - 10:00	1930 - 1999
014-656	Ciclo Indoor	33,35 €	L/X/V	10:15 - 11:00	1930 - 1999
014-669	Ciclo Indoor	33,35 €	L/X/V	17:30 - 18:15	1930 - 1999
014-658	Ciclo Indoor	33,35 €	L/X/V	18:30 - 19:15	1930 - 1999
014-659	Ciclo Indoor	33,35 €	L/X/V	19:30 - 20:15	1930 - 1999
014-660	Ciclo Indoor	33,35 €	L/X/V	20:30 - 21:15	1930 - 1999
014-671	Ciclo Indoor	26,00 €	M/J	08:15 - 09:00	1930 - 1999
014-661	Ciclo Indoor	26,00 €	M/J	09:15 - 10:00	1930 - 1999
014-662	Ciclo Indoor	26,00 €	M/J	10:15 - 11:00	1930 - 1999
014-663	Ciclo Indoor	26,00 €	M/J	13:15 - 14:00	1930 - 1999
014-906	Ciclo Indoor	26,00 €	M/J	14:15 - 15:00	1930 - 1999
014-674	Ciclo Indoor	26,00 €	M/J	16:30 - 17:15	1930 - 1999
014-670	Ciclo Indoor	26,00 €	M/J	17:30 - 18:15	1930 - 1999

CICLO INDOOR



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
014-664	Ciclo Indoor	26,00 €	M/J	18:30 - 19:15	1930 - 1999
014-665	Ciclo Indoor	26,00 €	M/J	19:30 - 20:15	1930 - 1999
014-666	Ciclo Indoor	26,00 €	M/J	20:30 - 21:15	1930 - 1999
014-667	Ciclo Indoor	15,20 €	S	10:15 - 11:00	1930 - 1999
014-668	Ciclo Indoor	15,20 €	S	11:15 - 12:00	1930 - 1999

Actividad ANUAL.

ESPALDA SANA (SAFYS)



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	
¡Nuevo!	047-500	Espalda Sana	19,25 €	V	10:15 - 11:10	1930 - 2002
¡Nuevo!	047-501	Espalda Sana	19,25 €	V	11:15 - 12:10	1930 - 2002
¡Nuevo!	047-502	Espalda Sana	19,25 €	S	09:00 - 09:55	1930 - 2002

Actividad de Octubre a Junio RENOVBABLE ANUALMENTE.

MANTENIMIENTO FÍSICO



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	
011-200	Mantenimiento General	23,70 €	L/X/V	09:30 - 10:30	1930 - 2002	
011-201	Mantenimiento General	23,70 €	L/X/V	10:30 - 11:30	1930 - 2002	
011-035	Mantenimiento General	23,70 €	L/X/V	11:30 - 12:30	1930 - 2002	
011-205	Mantenimiento General	19,25 €	M/J	09:30 - 10:30	1930 - 2002	
011-206	Mantenimiento General	19,25 €	M/J	10:30 - 11:30	1930 - 2002	
011-030	Mantenimiento General	19,25 €	M/J	11:30 - 12:30	1930 - 2002	
011-207	Mantenimiento General	19,25 €	M/J	16:30 - 17:30	1930 - 2002	
011-208	Mantenimiento General	19,25 €	M/J	17:30 - 18:30	1930 - 2002	
011-209	Mantenimiento General	19,25 €	M/J	18:30 - 19:30	1930 - 2002	
011-210	Mantenimiento General	30,35 €	Diario	10:30 - 11:30	1930 - 2002	
011-211	Combinado con Aerobic	31,05 €	Diario	11:30 - 12:30	1930 - 2002	
011-186	Circuito Mantenimiento	23,70 €	L/X/V	19:00 - 20:00	1930 - 2000	
011-187	Circuito Mantenimiento	23,70 €	L/X/V	20:00 - 21:00	1930 - 2000	
011-188	Circuito Mantenimiento	19,55 €	M/J	19:00 - 20:00	1930 - 2000	
011-189	Circuito Mantenimiento	19,55 €	M/J	20:00 - 21:00	1930 - 2000	
011-308	Hipopresivos	18,45 €	M/J	09:30 - 10:00	1930 - 2002	
011-306	Hipopresivos	14,00 €	S	10:00 - 10:30	1930 - 2002	
011-300	Hipopresivos	24,25 €	L/X/V	18:30 - 19:00	1930 - 2002	
¡Nuevo!	011-307	Hipopresivos	19,55 €	M/J	18:00 - 18:30	1930 - 2002
¡Nuevo!	011-305	Hipopresivos (Begoña)	19,55 €	X/V	11:30 - 12:00	1930 - 2000
¡Nuevo!	011-309	Hipopresivos (Begoña)	19,55 €	M/J	18:30 - 19:00	1930 - 2000

Mantenimiento Físico es ANUAL, Circuito de Mantenimiento Físico es de Octubre a Junio RENOVBABLE ANUALMENTE e Hipopresivos de Septiembre a Junio RENOVBABLE AUTOMÁTICAMENTE.

PILATES



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	
040-001	Pilates	37,20 €	L/X/V	08:30 - 09:30	1930 - 2002	
040-003	Pilates-Tonificación	37,20 €	L/X/V	09:30 - 10:30	1930 - 2002	
040-005	Pilates	37,20 €	L/X/V	10:30 - 11:30	1930 - 2002	
040-007	Pilates	37,20 €	L/X/V	11:30 - 12:30	1930 - 2002	
040-701	Pilates	37,20 €	L/X/V	17:30 - 18:30	1930 - 2002	
040-004	Pilates-Tonificación	37,20 €	M/J/V	09:30 - 10:30	1930 - 2002	
040-015	Pilates	31,05 €	M/J	15:30 - 16:30	1930 - 2002	
040-955	Pilates	31,05 €	M/J	16:30 - 17:30	1930 - 2002	
040-002	Pilates	31,05 €	M/J	18:30 - 19:30	1930 - 2002	
040-016	Pilates	31,05 €	M/J	19:30 - 20:30	1930 - 2002	
040-017	Pilates	31,05 €	M/J	20:30 - 21:30	1930 - 2002	
040-018	Pilates	31,05 €	M/J	21:30 - 22:20	1930 - 2002	
040-010	Pilates	19,55 €	S	10:30 - 11:30	1930 - 2002	
040-014	Pilates	19,55 €	S	11:30 - 12:30	1930 - 2002	
¡Nuevo!	040-006	Pilates (Begoña)	31,05 €	X/V	12:00 - 13:00	1930 - 2000
¡Nuevo!	040-956	Pilates (Begoña)	31,05 €	M/J	19:00 - 20:00	1930 - 2000

Actividad ANUAL.

TAI-CHI



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	
035-801	Tai-Chi Chuan	28,60 €	M/J	10:00 - 11:00	1930 - 2002	
035-830	Tai-Chi Chuan	28,60 €	L/X	20:00 - 21:00	1930 - 2002	
¡Nuevo!	035-802	Tai-Chi Chuan (Begoña)	28,60 €	M/J	12:00 - 13:00	1930 - 2000

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE.

TRX



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
055-966	TRX	33,15 €	L/X/V	09:30 - 10:15	1930 - 1999
055-965	TRX	33,15 €	L/X/V	10:30 - 11:15	1930 - 1999
055-701	TRX	33,15 €	L/X/V	14:30 - 15:30	1930 - 1999
055-967	TRX	33,15 €	L/X/V	18:30 - 19:15	1930 - 1999
055-908	TRX	33,15 €	L/X/V	19:30 - 20:15	1930 - 1999
055-679	TRX	33,15 €	L/X/V	20:30 - 21:15	1930 - 1999
055-675	TRX	25,90 €	M/J	10:30 - 11:15	1930 - 1999
055-700	TRX	25,90 €	M/J	18:30 - 19:15	1930 - 1999
055-677	TRX	25,90 €	M/J	19:30 - 20:15	1930 - 1999
055-678	TRX-GOLF	25,90 €	M/J	20:30 - 21:15	1930 - 1999

Actividad ANUAL.

YOGA



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
030-633	Yoga Hatha	31,20 €	L/X	09:30 - 10:45	1930 - 2002
030-635	Yoga Hatha	31,20 €	L/X	11:00 - 12:15	1930 - 2002
030-625	Yoga Hatha	31,20 €	L/X	17:30 - 18:45	1930 - 2002
030-626	Yoga Hatha	31,20 €	L/X	18:45 - 20:00	1930 - 2002
030-631	Yoga Hatha	31,20 €	L/X	20:15 - 21:30	1930 - 2002
030-627	Yoga Hatha	31,20 €	M/J	09:30 - 10:45	1930 - 2002
030-634	Yoga Hatha	31,20 €	M/J	18:45 - 20:00	1930 - 2002
030-629	Yoga Hatha	31,20 €	M/J	20:15 - 21:30	1930 - 2002
030-901	Yoga Dinámico	45,50 €	M/J/S	17:00 - 18:15	1930 - 2002
030-903	Yoga Dinámico	45,50 €	M/J/D	17:00 - 18:15	1930 - 2002
030-943	Yoga Dinámico	31,20 €	M/J	17:00 - 18:15	1930 - 2002
030-944	Yoga Dinámico	20,75 €	V	09:30 - 10:45	1930 - 2002
030-946	Yoga Dinámico	20,75 €	V	18:45 - 20:00	1930 - 2002
030-949	Yoga Dinámico	20,75 €	S	11:30 - 12:45	1930 - 2002
030-945	Yoga Dinámico	20,75 €	D	10:00 - 11:15	1930 - 2002
030-948	Yoga Dinámico	20,75 €	D	11:30 - 12:45	1930 - 2002
¡Nuevo! 030-952	Yoga Dinámico (Begoña)	31,20 €	M/J	17:15 - 18:30	1930 - 2000
030-951	Yoga Peques	15,60 €	V	17:30 - 18:30	2003 - 2010

Actividad de Septiembre a Junio RENOVALABLE ANUALMENTE, excepto **Yoga Peques** que sería de Octubre a Junio RENOVALABLE ANUALMENTE



ACTIVIDADES EN GIMNASIO DE SOCIOS

Además de contar con monitores en el gimnasio de socios en el horario de lunes a domingo de 08:00 a 22:00 h ininterrumpidamente, se seguirán ofreciendo actividades gratuitas en el gimnasio de socios y en diferentes horarios. La inscripción a dichas actividades se realizará en el propio gimnasio y los socios podrán ver la oferta semanal de actividades tanto en el panel situado en el mostrador de la planta baja de la sala de musculación como en la web del grupo.



Panel de actividades del gimnasio de socios. El panel muestra un horario de actividades gratuitas en un formato de cuadrícula. Las columnas representan los días de la semana (LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES, VIERNES, SÁBADO, DOMINGO) y las filas representan los horarios (9:30, 11:00, 12:00, 13:30, 15:30, 16:30, 18:00, 19:30, 20:30). Cada celda contiene un icono que indica el tipo de actividad disponible para ese día y hora.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:30	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]
11:00	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]
12:00	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]
13:30	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]
15:30	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]
16:30	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]
18:00	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]
19:30	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]
20:30	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]	[Icono]



Próximamente ofreceremos la posibilidad de contratación de un servicio de programación del entrenamiento en sala musculación, en la que los monitores de sala te realizarán un programa de entrenamiento adaptado a tus objetivos, y que podrás disponer en tu móvil a través de una aplicación, con la tecnología de **Trainingym®**.



SAFYs

El SAFYS es un servicio de actividad física y salud, en el que licenciados de ciencias de la actividad física y del deporte coordinados con el servicio médico del club te asesoran sobre la actividad física más adecuada sea cual sea tu nivel y objetivo. Está dirigido a todos los socios mayores de 14 años.

A cada usuario se le realizará un programa personalizado (adaptado a los objetivos, estado de forma, posibles patologías, tiempo disponible...), pero no es un servicio de entrenadores personales en el que cada usuario sea atendido en exclusiva por un solo técnico. El trabajo es individualizado pero la atención es compartida.

No es un curso al uso. No hay un número de días establecido, ni un horario rígido. Dentro de nuestro horario de atención al público el usuario puede elegir los horarios, días y actividades (gimnasio, piscina, GES) que más se ajusten a sus necesidades dentro de las franjas horarias disponibles en el momento de su inscripción.

El precio de la actividad será en función al número de días/semanales en los que se inscriba en el servicio: 19,25 € por día semanal (precio mensual).

Actualmente todos los cursos tienen lista de espera, a excepción de embarazo y postparto, por lo que el primer paso para apuntarse es inscribirse en ella en el SAFYS (por teléfono, en persona o por mail safys@rgcc.es).

Código	Cursillo
047-027	SAFYS General 1 día
047-027	SAFYS General 2 días
047-027	SAFYS General 3 días
047-498	SAFYS Tren Inferior
047-040	SAFYS Tren Superior
047-030	SAFYS Multipatologías
047-028	SAFYS Grupos Embarazo y Postparto
047-045	SAFYS Grupos Especiales Raquis
047-310	SAFYS - Natación Recuperación Funcional - ANUAL 3 días
047-313	SAFYS - Natación Recuperación Funcional - ANUAL 2 días
047-318	SAFYS - Natación Recuperación Funcional - ANUAL 3 días
047-317	SAFYS - Natación Recuperación Funcional - ANUAL 2 días
047-314	SAFYS - Natación Recuperación Funcional - ANUAL (JULIO Y AGOSTO NO)

PSICODEP

Con el objetivo de colaborar con las familias en la formación integral de los deportistas, el club ofrece un servicio de **asesoramiento psicológico (PSICODEP)** que trabaja directamente con los padres, técnicos y atletas que así lo desean. Una buena gestión del deporte que practica, además de ayudar al niño/adolescente a sacarle el máximo partido, contribuye a que éste pueda compaginarlo con otras actividades de su interés (estudios, actividades extraescolares...)

Para ponerse en contacto con Jorge Martínez, responsable del servicio, pueden escribir un correo electrónico a psicodep@rgcc.es o enviar un mensaje de Skype a la misma dirección.



¿CONOCES NUESTRAS ACTIVIDADES?

BICI PARA PEQUES: aprende a dar tus primeras pedaladas en tu bici y en el Grupo con este nuevo cursillo.

BODY- TONO: define tu musculatura al ritmo de la música mediante coreografías sencillas diseñadas para darle el tono deseado a todos tus músculos. Un trabajo duro a la vez que divertido.

CICLO INDOOR: súbete a la bici y pedalea al ritmo de la música disfrutando de cada sesión. Aumenta tu resistencia, tonifica tus piernas y alcanza un intenso trabajo a nivel cardiovascular. ¡Llegarás a la meta!

CROSSTRaining: ponte en forma mediante el entrenamiento funcional y las carreras de obstáculos. Trabaja en equipo y supera tus límites día a día.

ESCALADA: en este cursillo aprenderás a escalar en un rocódromo y poder disfrutar de este trepidante deporte.

ESPALDA SANA: cursos dirigidos a toda persona sin patologías que desee complementar su actividad física con un trabajo dirigido a movilizar, fortalecer y estirar la musculatura de sostén del cuerpo.

FULL BODY: la combinación perfecta entre el trabajo cardiovascular y muscular. Una sesión donde quemarás calorías y tonificarás intensamente mediante entrenamientos de tipo HIIT.

GAP: consigue una mayor firmeza de tus Glúteos, Abdominales y Piernas con esta actividad. Verás cómo notarás tus músculos más tonificados.

GIMNASIA ACUÁTICA (SPA): aprovecha los beneficios de la práctica de ejercicio físico en el medio acuático. Tonifica tu musculatura de una manera segura y entretenida.

HIPOPRESIVOS: descubre los beneficios de los ejercicios hipopresivos que engloba diversas técnicas con posturas y movimientos que logran una disminución de la presión en las cavidades torácica, abdominal y pélvica.

MANTENIMIENTO FÍSICO: mejora y conserva tu condición física de forma global y controlada. Conseguirás una mayor coordinación y agilidad.

PILATES: entrena tu cuerpo y mente como un “todo”. Mejora tu postura, coordinación, estabilidad, flexibilidad y fuerza, consiguiendo una mayor elongación y tonificación muscular. Relájate y no te pongas límites.

STEP-AEROBIC: desafía a tu cuerpo de manera divertida y original con las distintas coreografías sobre la base de un step.

TALLER AUTOPROTECCIÓN FEMENINA: en colaboración con la Federación de Lucha del Principado de Asturias, realizaremos este taller de “Autoprotección frente a la violencia contra las mujeres” de una manera teórico-práctica y con un equipo multidisciplinar.

TRAINING: la combinación perfecta entre tonificación (mediante coreografías de alta intensidad sobre un step) y trabajo cardiovascular.

TRIATLÓN: en este cursillo te ayudaremos a preparar tu primer triatlón popular. Ven y descubre este divertido y completo deporte.

TRX: entrenamiento funcional y en suspensión con movimientos dinámicos que despertarán todas tus capacidades. Un desafío entre tu propio cuerpo y un único punto de sujeción.

YOGA DINÁMICO: aprovéchate de las ventajas de practicar la meditación. Cultiva la calma y autoaceptación desarrollando tu flexibilidad, fuerza y resistencia. Una forma agradable de liberar tensiones.

ZUMBA: ponte en forma y diviértete con esta fusión entre el trabajo muscular y los distintos ritmos que suenan actualmente, desde ritmos latinos a canciones de tipo funky, africano... ¡Únete a la fiesta!

Instrucciones de uso del pase tarjeta de acompañante de socio cursillista

1. Los socios menores **hasta los 12 años de edad**, que estén **inscritos en cursillos**, podrán acudir acompañados por una persona no socia para ayudarles con el cambio de ropa.
2. El progenitor, tutor o adulto a cargo del socio cursillista solicitará en las oficinas Generales la concesión del pase mediante cumplimentación de este impreso.
3. **Esta solicitud deberá de gestionarse en la Oficinas al menos con una antelación mínima de tres días antes de la activación del pase.**
4. Cada tarjeta es **personal e intransferible** y tendrá un coste de **6 €**, es el importe de emisión de la tarjeta. Dicha tarjeta funcionará igual que el carnet social, por lo que podrán acceder por todas las entradas al Club.
5. Solo podrá acceder **una persona no socia** acompañando al cursillista.
6. Podrán entrar al Club **60 minutos** antes de la hora de inicio del curso.
7. Durante el tiempo que dure el cursillo podrán esperar al menor dentro del Club, no haciendo uso de las instalaciones deportivas y hacer uso sólo de la cafetería.
8. Finalizado el cursillo, disponen de **60 minutos** para abandonar las instalaciones sociales, debiendo de efectuar **obligatoriamente** el fichaje de salida, con lo que se controlará que no se haya excedido en el tiempo autorizado.
9. Si se excede en el tiempo autorizado de permanencia dentro de las instalaciones, el pase quedaría anulado automáticamente y se deberá volver a activar. Esta activación tendrá una penalización equivalente al coste de la tarjeta.
10. La tarjeta quedará automáticamente desactivada cuando el menor deje de estar inscrito en algún cursillo o bien cumpla 12 años.
11. El socio solicitante del pase se hace responsable del cumplimiento de estas normas, así como del comportamiento del acompañante del cursillista, que en todo caso deberá ser respetuoso con el personal del Club, con el resto de socios y con la integridad de las instalaciones y bienes del Club. La Junta Directiva podrá denegar la concesión de nuevos pases a personas que hayan infringido estas normas.

HORARIO DE LA OFICINA

DEL 1 DE JUNIO AL 30 DE SEPTIEMBRE
DE 8:00 A 15:00 h.

DEL 1 DE OCTUBRE AL 31 DE MAYO
DE LUNES A JUEVES DE 10:00 A 14:00 Y DE 16:00 A 19:00 h.
LOS VIERNES DE 8:00 A 15:00 h.

(Excepto fines de semana y festivos)



VACACIONES CURSILLOS

NAVIDAD: del 31 diciembre al 6 de enero.
SEMANA SANTA: del 29 de marzo al 4 de abril.

