



PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS VERANO 2017

NORMATIVA DE INSCRIPCIONES

FECHAS DE INSCRIPCIÓN

LUNES 5 JUNIO

Comienzo de la inscripción en las actividades de verano (para Julio y Agosto).
Inscripción presencial en oficinas en horario de **8 a 15 h** y de **16 a 19 h** o en web en el área de socios.

MARTES 20 JUNIO

Fin de plazo para darse de baja cursillos anuales. Las plazas libres de los cursos con periodicidad anual saldrán publicadas el 20 de Junio a las 15 h, tanto en el tablón de anuncios de las oficinas generales como en el área de socios de la web.

MIÉRCOLES 21 JUNIO

Comienzo inscripción de plazas libres para cursillos anuales.
Inscripción presencial en oficinas en horario de **8 a 15 h** y de **16 a 19 h** o en web en el área de socios.

Del 1 al 20 de JULIO

Durante este periodo los socios que realicen inscripciones presenciales deberán abonar el importe al contado (efectivo o tarjeta).
Los socios que se inscriban por la web, tendrán el cargo en el recibo del mes de agosto. Las renovaciones de los cursos de verano se harán de forma automática, si no deberá de formalizar la baja durante este mismo periodo bien presencialmente o por la web.

Del 21 al 31 de JULIO

Se podrán realizar inscripciones, tanto presencialmente como por la web, hasta agotar las plazas ofertadas, el importe del curso se cargará en el recibo del mes de agosto.

HORARIOS:

A partir del 1 de junio y hasta el 30 de septiembre, las oficinas permanecerán abiertas de lunes a viernes de **8 a 15 h**.

IMPORTANTE

- En las **inscripciones** 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, solo podrá ver los cursos acordes a su edad.
- **No hay anulaciones**, si se inscribe por error a varios cursillos se le cargarán en el recibo correspondiente.
- Presencialmente **solo se permitirá la inscripción de dos socios por persona** (excepto que sean de la misma unidad familiar).
- Solo podrán realizar inscripciones aquellos mayores de edad que estén dentro del mismo recibo, salvo que el solicitante cuente con autorización por escrito, del titular del recibo.
- **El club se permite el derecho de anular un cursillo** siempre y cuando no haya un número mínimo de inscritos en el mismo.

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

AQUAEROBIC



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
018-390	Aquaerobic	33,15 €	L/X/V	10:00 - 10:45	20	1930 - 2002
018-391	Aquaerobic	25,90 €	M/J	10:45 - 11:30	20	1930 - 2002
018-392	Aquaerobic	25,90 €	M/J	19:45 - 20:30	20	1930 - 2002
018-393	Aquaerobic	25,90 €	M/J	10:00 - 10:45	20	1930 - 2002

BEBÉS SPA



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
018-1022	Bebés	22,00 €	X	17:00 - 17:30	5	2015 - 2017
018-1023	Bebés	22,00 €	X	17:30 - 18:00	5	2015 - 2017
018-1024	Bebés	22,00 €	V	12:30 - 13:00	5	2015 - 2017
018-1025	Bebés	22,00 €	V	13:00 - 13:30	5	2015 - 2017
018-1026	Bebés	22,00 €	S	12:30 - 13:00	5	2015 - 2017
018-1027	Bebés	22,00 €	S	13:00 - 13:30	5	2015 - 2017
018-1028	Bebés	22,00 €	D	12:30 - 13:00	5	2015 - 2017
018-1029	Bebés	22,00 €	D	13:00 - 13:30	5	2015 - 2017

Solo en **JULIO**.

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

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

BEBÉS PISCINA 25 M



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
018-375	Bebés	46,35 €	L/X/V	11:30 - 12:15	12	2014
018-376	Bebés	30,90 €	M/J	11:30 - 12:15	12	2014
018-040	Bebés	46,35 €	L/X/V	16:45 - 17:30	12	2014
018-041	Bebés	30,90 €	M/J	16:45 - 17:30	12	2014
018-042	Bebés	46,35 €	L/X/V	17:30 - 18:15	12	2014
018-377	Bebés	30,90 €	M/J	17:30 - 18:15	12	2014
018-043	Bebés	46,35 €	L/X/V	18:15 - 19:00	12	2014
018-044	Bebés	30,90 €	M/J	18:15 - 19:00	12	2014
018-045	Bebés	46,35 €	L/X/V	19:00 - 19:45	12	2014
018-046	Bebés	30,90 €	M/J	19:00 - 19:45	12	2014
018-047	Bebés	46,35 €	L/X/V	19:45 - 20:30	12	2014
018-385	Bebés	30,90 €	M/J	19:45 - 20:30	12	2014

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



PREESCOLAR

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
018-010	Preescolar	31,90 €	L/X/V	10:00 - 10:45	12	2012 - 2013
018-118	Preescolar	23,70 €	M/J	10:00 - 10:45	12	2012 - 2013
018-012	Preescolar	31,90 €	L/X/V	10:45 - 11:30	24	2012 - 2013
018-119	Preescolar	23,70 €	M/J	10:45 - 11:30	24	2012 - 2013
018-013	Preescolar	31,90 €	L/X/V	11:30 - 12:15	24	2012 - 2013
018-120	Preescolar	23,70 €	M/J	11:30 - 12:15	24	2012 - 2013
018-014	Preescolar	31,90 €	L/X/V	12:15 - 13:00	24	2012 - 2013
018-121	Preescolar	23,70 €	M/J	12:15 - 13:00	24	2012 - 2013
018-015	Preescolar	31,90 €	L/X/V	13:00 - 13:45	12	2012 - 2013
018-122	Preescolar	23,70 €	M/J	13:00 - 13:45	12	2012 - 2013
018-016	Preescolar	31,90 €	L/X/V	16:00 - 16:45	24	2012 - 2013
018-123	Preescolar	23,70 €	M/J	16:00 - 16:45	24	2012 - 2013
018-018	Preescolar	31,90 €	L/X/V	16:45 - 17:30	24	2012 - 2013
018-124	Preescolar	23,70 €	M/J	16:45 - 17:30	24	2012 - 2013
018-020	Preescolar	31,90 €	L/X/V	17:30 - 18:15	12	2012 - 2013
018-125	Preescolar	23,70 €	M/J	17:30 - 18:15	12	2012 - 2013
018-021	Preescolar	31,90 €	L/X/V	18:15 - 19:00	12	2012 - 2013
018-126	Preescolar	23,70 €	M/J	18:15 - 19:00	12	2012 - 2013
018-022	Preescolar	31,90 €	L/X/V	19:00 - 19:45	24	2012 - 2013
018-127	Preescolar	23,70 €	M/J	19:00 - 19:45	24	2012 - 2013
018-371	Preescolar	31,90 €	L/X/V	19:45 - 20:30	12	2012 - 2013
018-128	Preescolar	23,70 €	M/J	19:45 - 20:30	12	2012 - 2013

Código	Cursillo	Precio	Días	Hora	Plazas	Año nacim.
018-024	Iniciación	31,90 €	L/X/V	10:00 - 10:45	15	2002 - 2011
018-998	Iniciación	23,70 €	M/J	10:00 - 10:45	15	2002 - 2011
018-025	Perfeccionamiento	31,90 €	L/X/V	10:00 - 10:45	45	2002 - 2011
018-999	Perfeccionamiento	23,70 €	M/J	10:00 - 10:45	45	2002 - 2011
018-027	Iniciación	31,90 €	L/X/V	10:45 - 11:30	15	2002 - 2011
018-101	Iniciación	23,70 €	M/J	10:45 - 11:30	15	2002 - 2011
018-029	Perfeccionamiento	31,90 €	L/X/V	10:45 - 11:30	30	2002 - 2011
018-102	Perfeccionamiento	23,70 €	M/J	10:45 - 11:30	30	2002 - 2011
018-070	Perfeccionamiento	31,90 €	L/X/V	11:30 - 12:15	30	2002 - 2011
018-103	Perfeccionamiento	23,70 €	M/J	11:30 - 12:15	30	2002 - 2011
018-071	Iniciación	31,90 €	L/X/V	12:15 - 13:00	15	2002 - 2011
018-104	Iniciación	23,70 €	M/J	12:15 - 13:00	15	2002 - 2011
018-073	Perfeccionamiento	31,90 €	L/X/V	12:15 - 13:00	30	2002 - 2011
018-105	Perfeccionamiento	23,70 €	M/J	12:15 - 13:00	30	2002 - 2011
018-075	Iniciación	31,90 €	L/X/V	13:00 - 13:45	15	2002 - 2011
018-106	Iniciación	23,70 €	M/J	13:00 - 13:45	15	2002 - 2011
018-076	Perfeccionamiento	31,90 €	L/X/V	13:00 - 13:45	45	2002 - 2011
018-107	Perfeccionamiento	23,70 €	M/J	13:00 - 13:45	45	2002 - 2011
018-078	Iniciación	31,90 €	L/X/V	16:00 - 16:45	15	2002 - 2011
018-108	Iniciación	23,70 €	M/J	16:00 - 16:45	15	2002 - 2011
018-079	Perfeccionamiento	31,90 €	L/X/V	16:00 - 16:45	30	2002 - 2011
018-109	Perfeccionamiento	23,70 €	M/J	16:00 - 16:45	30	2002 - 2011
018-080	Perfeccionamiento	31,90 €	L/X/V	16:45 - 17:30	30	2002 - 2011
018-110	Perfeccionamiento	23,70 €	M/J	16:45 - 17:30	30	2002 - 2011
018-081	Iniciación	31,90 €	L/X/V	17:30 - 18:15	15	2002 - 2011
018-111	Iniciación	23,70 €	M/J	17:30 - 18:15	15	2002 - 2011
018-083	Perfeccionamiento	31,90 €	L/X/V	17:30 - 18:15	30	2002 - 2011
018-112	Perfeccionamiento	23,70 €	M/J	17:30 - 18:15	30	2002 - 2011
018-084	Iniciación	31,90 €	L/X/V	18:15 - 19:00	15	2002 - 2011
018-113	Iniciación	23,70 €	M/J	18:15 - 19:00	15	2002 - 2011
018-085	Perfeccionamiento	31,90 €	L/X/V	18:15 - 19:00	30	2002 - 2011
018-114	Perfeccionamiento	23,70 €	M/J	18:15 - 19:00	30	2002 - 2011
018-086	Perfeccionamiento	31,90 €	L/X/V	19:00 - 19:45	30	2002 - 2011
018-115	Perfeccionamiento	23,70 €	M/J	19:00 - 19:45	30	2002 - 2011
018-350	Iniciación	31,90 €	L/X/V	19:45 - 20:30	15	2002 - 2011
018-116	Iniciación	23,70 €	M/J	19:45 - 20:30	15	2002 - 2011
018-351	Perfeccionamiento	31,90 €	L/X/V	19:45 - 20:30	30	2002 - 2011
018-117	Perfeccionamiento	23,70 €	M/J	19:45 - 20:30	30	2002 - 2011



ADULTO



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
018-048	Adultos	31,90 €	L/X/V	08:00 - 08:45	30	1930 - 2001
018-130	Adultos	23,70 €	M/J	08:00 - 08:45	30	1930 - 2001
018-050	Adultos	31,90 €	L/X/V	09:15 - 10:00	30	1930 - 2001
018-131	Adultos	23,70 €	M/J	09:15 - 10:00	30	1930 - 2001
018-132	Adultos	31,90 €	L/X/V	13:45 - 14:30	30	1930 - 2001
018-136	Adultos	23,70 €	M/J	13:45 - 14:30	30	1930 - 2001
018-051	Adultos	31,90 €	L/X/V	15:15 - 16:00	30	1930 - 2001
018-049	Adultos	23,70 €	M/J	15:15 - 16:00	30	1930 - 2001
018-388	Adultos	31,90 €	L/X/V	20:30 - 21:15	30	1930 - 2001
018-135	Adultos	23,70 €	M/J	20:30 - 21:15	30	1930 - 2001
018-1016	Adultos	31,90 €	L/X/V	21:15 - 22:00	30	1930 - 2001
018-1030	Adultos	23,70 €	M/J	21:15 - 22:00	30	1930 - 2001

NATACIÓN DIVERSIDAD FUNCIONAL



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
018-386	Natación D. F.	40,90 €	L/X/V	11:30 - 12:15	8	1930 - 2013
018-038	Natación D. F.	27,95 €	M/J	11:30 - 12:15	8	1930 - 2013

AJEDREZ



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
002-114	Iniciación	17,70 €	M/J	17:00 - 18:00	9	2006 - 2011
002-112	Perfeccionam.	23,90 €	L/X/V	17:00 - 18:00	9	2006 - 2011
002-126	Iniciación	17,70 €	M/J	18:00 - 19:00	9	2002 - 2005
002-132	Perfeccionam.	23,90 €	L/X/V	18:00 - 19:00	9	2002 - 2005

JULIO: del 3 al 21.



AJEDREZ



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
002-101	Iniciación	17,70 €	M/J	17:00 - 18:00	9	2006 - 2011
002-138	Perfeccionam.	23,90 €	L/X/V	17:00 - 18:00	9	2006 - 2011
002-139	Iniciación	17,70 €	M/J	18:00 - 19:00	9	2002 - 2005
002-140	Perfeccionam.	23,90 €	L/X/V	18:00 - 19:00	9	2002 - 2005

AGOSTO: del 14 al 31.

ATLETISMO



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
003-099	Atletismo	29,25 €	L/X/V	11:00 - 12:30	30	2002 - 2011
003-097	Atletismo	23,25 €	M/J	11:00 - 12:30	30	2002 - 2011
003-905	Club del Corredor	23,25 €	L/X	10:30 - 11:30	50	1930 - 2002

BAILES



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
006-907	Bailes de Salón	28,60 €	M/J	19:30 - 20:30	15	1930 - 2002
006-717	Sevillanas Inic.	28,60 €	L/X	17:30 - 18:30	15	1930 - 2002
006-139	Bailes de Salón Inic.	28,60 €	L/X	18:30 - 19:30	15	1930 - 2002
006-718	Baile Disney	24,00 €	M/J	17:45 - 18:30	15	2010 - 2014
006-173	Baile Asturiano Inic.	0 €	M/J	18:30 - 19:30	20	1990 - 2012

BALONCESTO



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
004-144	Benjamín	19,35 €	L/X/V	16:30 - 17:30	15	2008 - 2009
004-148	Alevín	19,35 €	L/X/V	16:30 - 17:30	15	2006 - 2007
004-145	Baby Basket 1	19,35 €	L/X/V	16:30 - 17:30	15	2012 - 2013
004-149	Baby Basket 2	19,35 €	L/X/V	16:30 - 17:30	15	2010 - 2011

BALONMANO



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
005-164	Balonmano	19,35 €	M/J	16:15 - 17:30	50	2005 - 2008



BILIAR

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
064-002	Billar	32,00 €	M/J	20:00 - 21:30	10	1930 - 2000

Solo en **JULIO**. La actividad se realizará en **Grupo Begoña**.

BICI PARA PEQUES



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
067-001	Bici para Peques	23,25 €	L/X	18:00 - 19:00	10	2010 - 2014
067-002	Bici para Peques	23,25 €	M/J	18:00 - 19:00	10	2010 - 2014

Cada niño deberá llevar su bicicleta y casco.

La actividad se realizará en la zona infantil en zona sur entre pistas pádel y campo tiro con arco.

CIRCUITO DE MANTENIMIENTO FÍSICO



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
011-184	Circuito M. Físico	23,70 €	L/M/V	19:00 - 20:00	30	1930 - 2001
011-185	Circuito M. Físico	23,70 €	L/M/V	20:00 - 21:00	30	1930 - 2001

CROSSTRAINING



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
003-906	Crosstraining	22,00 €	M/J	19:30 - 20:30	15	1930 - 2000
003-907	Crosstraining	22,00 €	M/J	20:30 - 21:30	15	1930 - 2000

Este cursillo se realiza en las instalaciones de **Grupo Mareo**.

ESCALADA



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
066-001	Escalada	33,25 €	M/J	20:00 - 21:30	6	1930 - 2001

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



FULLBODY



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
001-029	Fullbody	23,25 €	M/J	08:30 - 09:30	22	1930 - 2001

HIPOPRESIVOS



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
011-303	Hipopresivos	18,45 €	M/J	08:30 - 09:00	20	1930 - 2002
011-302	Hipopresivos	18,45 €	M/J	17:30 - 18:00	20	1930 - 2002

HOCKEY



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
013-238	Iniciación	15,80 €	L/X	13:30 - 14:30	20	2000 - 2012
013-235	Iniciación	15,80 €	M/J	13:30 - 14:30	20	2000 - 2012
013-240	Iniciación	18,80 €	L/X	17:00 - 18:30	20	2000 - 2012
013-241	Iniciación	18,80 €	M/J	17:00 - 18:30	20	2000 - 2012
013-239	Tecnificación	25,00 €	L/X/V	17:00 - 18:30	20	2000 - 2005
013-248	Tecnificación	25,00 €	M/J/V	17:00 - 18:30	20	2006 - 2009

JUDO



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
056-256	Iniciación / Perfec.	28,60 €	M/J	16:30 - 17:30	15	2001 - 2009
056-258	Chupetines	21,85 €	M/J	17:30 - 18:15	15	2010 - 2013

KICKBOXING



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
036-256	Iniciación	23,00 €	L/X	18:00 - 19:00	15	1930 - 2002
036-257	Mantenimiento	23,00 €	L/X	19:00 - 20:00	15	1930 - 2002

Solo en JULIO.



PÁDEL



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
019-412	Adultos Perfec. 1	38,00 €	L/X	09:15 - 10:05	5	1930 - 2000
019-326	Niños Sub 16	38,00 €	L/X	09:15 - 10:05	5	2001 - 2004
019-396	Adultos Iniciación 2	38,00 €	L/X	10:15 - 11:05	5	1930 - 2000
019-429	Niños Sub 12	38,00 €	L/X	10:15 - 11:05	5	2005 - 2008
019-420	Adultos Perfec. 2	38,00 €	L/X	11:15 - 12:05	5	1930 - 2000
019-416	Adultos Iniciación 1	38,00 €	L/X	12:15 - 13:05	5	1930 - 2000
019-399	Adultos Perfec. 1	38,00 €	L/X	16:15 - 17:05	5	1930 - 2000
019-395	Adultos Iniciación 2	38,00 €	L/X	17:15 - 18:05	5	1930 - 2000
019-441	Niños Sub 12	38,00 €	L/X	17:15 - 18:05	5	2005 - 2008
019-853	Adultos Perfec. 2	38,00 €	L/X	18:15 - 19:05	5	1930 - 2000
019-323	Adultos Iniciación 1	38,00 €	L/X	18:15 - 19:05	5	1930 - 2000
019-415	Adultos Perfec. 1	38,00 €	L/X	19:15 - 20:05	5	1930 - 2000
019-398	Adultos Iniciación 2	38,00 €	L/X	20:15 - 21:05	5	1930 - 2000
019-421	Adultos Iniciación 1	38,00 €	L/X	21:15 - 22:05	5	1930 - 2000
019-854	Adultos Iniciación 1	38,00 €	M/J	09:15 - 10:05	5	1930 - 2000
019-413	Niños Sub 12	38,00 €	M/J	09:15 - 10:05	5	2005 - 2008
019-850	Adultos Perfec. 1	38,00 €	M/J	10:15 - 11:05	5	1930 - 2000
019-440	Niños Sub 16	38,00 €	M/J	10:15 - 11:05	5	2001 - 2004
019-529	Adultos Iniciación 2	38,00 €	M/J	11:15 - 12:05	5	1930 - 2000
019-419	Adultos Perfec. 1	38,00 €	M/J	12:15 - 13:05	5	1930 - 2000
019-324	Adultos Iniciación 2	38,00 €	M/J	16:15 - 17:05	5	1930 - 2000
019-418	Adultos Iniciación 1	38,00 €	M/J	17:15 - 18:05	5	1930 - 2000
019-852	Niños Sub 16	38,00 €	M/J	17:15 - 18:05	5	2001 - 2004
019-417	Adultos Perfec. 1	38,00 €	M/J	18:15 - 19:05	5	1930 - 2000
019-855	Adultos Iniciación 2	38,00 €	M/J	18:15 - 19:05	5	1930 - 2000
019-414	Adultos Iniciación 1	38,00 €	M/J	19:15 - 20:05	5	1930 - 2000
019-856	Adultos Perfec. 1	38,00 €	M/J	20:15 - 21:05	5	1930 - 2000
019-851	Adultos Perfec. 2	38,00 €	M/J	21:15 - 22:05	5	1930 - 2000

Los alumnos que se inscriban sin tener el nivel adecuado causarán BAJA AUTOMÁTICA durante la primera semana del mes 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 inscripción y realizar una prueba de nivel.



PINTURA



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
032-653	Pintura Infantil	28,60 €	J	17:30 - 19:30	15	2004 - 2011

Solo en JULIO.

PIRAGÜISMO



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
022-432	Iniciación	21,60 €	L/X/V	13:30 - 14:30	12	2006 - 2010
022-971	Iniciación	21,60 €	M/J/S	13:30 - 14:30	12	2003 - 2006
022-973	Iniciación	21,60 €	L/X/V	16:30 - 17:30	12	2006 - 2010
022-974	Iniciación	21,60 €	M/J/S	16:30 - 17:30	12	2003 - 2006
022-970	Baby	18,00 €	M/J	13:30 - 14:30	8	2009 - 2012
022-975	Adultos	26,00 €	L/X/V	17:45 - 18:45	12	1930 - 2002
022-976	Adultos	21,60 €	M/J	17:45 - 18:45	12	1930 - 2002

ACTIVIDAD ANULADA

RUGBY



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
038-101	Rugby	18,80 €	L/X	13:15 - 14:15	15	2005 - 2009
038-102	Rugby	18,80 €	L/X	19:00 - 20:00	15	2005 - 2009
038-103	Rugby	18,80 €	M/J	13:15 - 14:15	15	2001 - 2005
038-140	Rugby	18,80 €	M/J	19:00 - 20:00	15	2001 - 2005
038-143	Rugby	9,95 €	S	11:00 - 12:00	15	2005 - 2009



TENIS



Código	Cursillo	Precio	Días	Hora	Plazas	Año nacim.
024-557	Adultos Perfec.	33,75 €	L/X	09:15 - 10:15	6	1930 - 2002
024-553	Adultos	47,30 €	L/X/V	19:15 - 20:15	12	1930 - 2002
024-488	Adultos	47,30 €	L/X/V	20:15 - 21:15	12	1930 - 2002
024-490	Adultos Iniciación 2	33,75 €	M/J	09:15 - 10:15	6	1930 - 2002
024-559	Adultos Perfec.	33,75 €	M/J	19:15 - 20:15	12	1930 - 2002
024-560	Adultos Perfec.	33,75 €	M/J	20:15 - 21:15	12	1930 - 2002
024-535	Niños Inic. / Perfec.	26,80 €	L/X/V	10:15 - 11:15	20	2003 - 2011
024-536	Niños Inic. / Perfec.	26,80 €	L/X/V	11:15 - 12:15	30	2003 - 2011
024-537	Niños Inic. / Perfec.	26,80 €	L/X/V	12:15 - 13:15	30	2003 - 2011
024-538	Niños Inic. / Perfec.	26,80 €	L/X/V	17:15 - 18:15	30	2003 - 2011
024-539	Niños Inic. / Perfec.	26,80 €	L/X/V	18:15 - 19:15	30	2003 - 2011
024-540	Niños Inic. / Perfec.	21,30 €	M/J	10:15 - 11:15	30	2003 - 2011
024-541	Niños Inic. / Perfec.	21,30 €	M/J	11:15 - 12:15	30	2003 - 2011
024-542	Niños Inic. / Perfec.	21,30 €	M/J	12:15 - 13:15	30	2003 - 2011
024-543	Niños Inic. / Perfec.	21,30 €	M/J	17:15 - 18:15	30	2003 - 2011
024-544	Niños Inic. / Perfec.	21,30 €	M/J	18:15 - 19:15	30	2003 - 2011
024-558	Minitenis	21,30 €	L/X	17:15 - 18:15	8	2012 - 2013
024-530	Minitenis	21,30 €	L/X	18:15 - 19:15	8	2012 - 2013
024-531	Minitenis	21,30 €	L/X	19:15 - 20:15	8	2012 - 2013
024-532	Minitenis	21,30 €	M/J	17:15 - 18:15	8	2012 - 2013
024-533	Minitenis	21,30 €	M/J	18:15 - 19:15	8	2012 - 2013
024-534	Minitenis	21,30 €	M/J	19:15 - 20:15	8	2012 - 2013



TIRO CON ARCO



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
026-610	Escuela	30,70 €	L/X	17:00 - 18:30	10	1999 - 2009
026-612	Escuela	30,70 €	M/J	17:00 - 18:30	10	1999 - 2009
026-614	Adultos Iniciación	30,70 €	L/X	18:30 - 20:00	8	1930 - 2000
026-615	Adultos Iniciación	30,70 €	M/J	20:00 - 21:30	8	1930 - 2000
026-613	Miniarco	15,60 €	J	17:00 - 18:30	8	2009 - 2011

VOLEIBOL



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
029-899	Voleibol	19,35 €	L/X	17:30 - 19:00	20	2004 - 2010

YOGA



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
030-940	Yoga Dinámico	31,20 €	M/J	09:30 - 10:45	15	1930 - 2004
030-941	Yoga Dinámico	31,20 €	M/J	17:00 - 18:15	15	1930 - 2004

Solo en JULIO.

ZUMBA



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
001-135	Zumba Juvenil	32,75 €	L/X/V	12:30 - 13:30	20	2000 - 2010



La actividad comienza el 10 de JULIO.
 Más información en la web o en el correo sade@rgcc.es

SADE VACACIONES (Servicio de Apoyo al Deportista)

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
061-012	Sade Competición	5,10 €	L a V	09:00 - 13:00	20	1999 - 2006
061-013	Sade Socios	10,25 €	L a V	09:00 - 13:00	20	1999 - 2011

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.





AEROBIC

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
001-101	Aerobic	32,75 €	L/X/V	10:30 - 11:30	1930 - 2002
001-106	Aerobic	32,75 €	M/J	10:30 - 12:00	1930 - 2002
001-108	Aerobic	28,60 €	M/J	17:30 - 18:30	1930 - 2002
001-109	Aerobic	28,60 €	M/J	18:30 - 19:30	1930 - 2002
001-105	Aerobic - Step	32,75 €	L/X/V	21:00 - 22:00	1930 - 2002
041-024	Body Tono	28,60 €	M/J	20:00 - 21:00	1930 - 2000
041-021	Body Tono	28,60 €	M/J	21:00 - 22:00	1930 - 2000
041-012	Body Tono	18,85 €	S	11:00 - 12:00	1930 - 2000
044-025	Fullbody	28,60 €	M/J	09:30 - 10:30	1930 - 2001
044-009	G.A.P	18,85 €	M/J	19:30 - 20:00	1930 - 2001
044-023	G.A.P	24,25 €	L/X/V	19:30 - 20:00	1930 - 2001
001-134	Training	32,75 €	L/X/V	18:30 - 19:30	1930 - 2001
001-100	Zumba	32,75 €	L/X/V	09:30 - 10:30	1930 - 2002
044-030	Zumba	28,60 €	M/J	14:30 - 15:30	1930 - 2002
044-397	Zumba	32,75 €	L/X/V	11:30 - 12:30	1930 - 2002
044-022	Zumba	28,60 €	M/J	12:30 - 13:30	1930 - 2002
001-103	Zumba	32,75 €	L/X/V	16:30 - 17:30	1930 - 2002
044-020	Zumba	32,75 €	L/X/V	17:30 - 18:30	1930 - 2002
044-021	Zumba	18,85 €	D	11:30 - 12:30	1930 - 2002
044-104	Zumba	32,75 €	L/X/V	20:00 - 21:00	1930 - 2002

CICLO INDOOR



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
014-671	Ciclo - Indoor	25,40 €	M/J	08:15 - 09:00	1930 - 1998
014-672	Ciclo - Indoor	32,60 €	L/X/V	08:15 - 09:00	1930 - 1998
014-655	Ciclo - Indoor	32,60 €	L/X/V	09:15 - 10:00	1930 - 1998
014-661	Ciclo - Indoor	25,40 €	M/J	09:15 - 10:00	1930 - 1998
014-656	Ciclo - Indoor	32,60 €	L/X/V	10:15 - 11:00	1930 - 1998
014-662	Ciclo - Indoor	25,40 €	M/J	10:15 - 11:00	1930 - 1998
014-667	Ciclo - Indoor	14,85 €	S	10:15 - 11:00	1930 - 1998
014-668	Ciclo - Indoor	14,85 €	S	11:15 - 12:00	1930 - 1998
014-663	Ciclo - Indoor	25,40 €	M/J	13:15 - 14:00	1930 - 1998
014-906	Ciclo - Indoor	25,40 €	M/J	14:15 - 15:00	1930 - 1998
014-674	Ciclo - Indoor	25,40 €	M/J	16:30 - 17:15	1930 - 1998
014-669	Ciclo - Indoor	32,60 €	L/X/V	17:30 - 18:15	1930 - 1998
014-670	Ciclo - Indoor	25,40 €	M/J	17:30 - 18:15	1930 - 1998
014-658	Ciclo - Indoor	32,60 €	L/X/V	18:30 - 19:15	1930 - 1998
014-664	Ciclo - Indoor	25,40 €	M/J	18:30 - 19:15	1930 - 1998
014-659	Ciclo - Indoor	32,60 €	L/X/V	19:30 - 20:15	1930 - 1998
014-665	Ciclo - Indoor	25,40 €	M/J	19:30 - 20:15	1930 - 1998
014-660	Ciclo - Indoor	32,60 €	L/X/V	20:30 - 21:15	1930 - 1998
014-666	Ciclo - Indoor	25,40 €	M/J	20:30 - 21:15	1930 - 1998

GIMNASIA



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
010-213	Niñas Baby	22,45 €	M/J	11:00 - 12:00	2013 - 2014
010-214	Niñas Iniciación	24,25 €	L/X/V	11:00 - 12:00	2003 - 2012
010-215	Niñas Iniciación	22,45 €	M/J	11:00 - 12:00	2003 - 2012
010-277	Niñas Iniciación	22,45 €	M/J	11:00 - 12:00	2000 - 2012
010-212	Niñas Perfeccionamiento	24,25 €	L/X/V	11:00 - 12:00	2003 - 2012
010-128	Niñas Perfeccionamiento	22,45 €	M/J	11:00 - 12:00	2003 - 2014
100-219	Niños	24,25 €	L/X/V	11:00 - 12:00	2003 - 2014
100-222	Niños	22,45 €	M/J	11:00 - 12:00	2003 - 2014
100-964	Niños	22,45 €	M/J	12:00 - 13:00	2003 - 2014
100-050	Niños Baby	24,25 €	L/X/V	12:00 - 13:00	2013 - 2014

Durante el invierno los cursos volverán a su horario de tarde.

MANTENIMIENTO FÍSICO



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
011-200	Mantenimiento General	23,70 €	L/X/V	09:30 - 10:30	1930 - 2002
011-205	Mantenimiento General	19,25 €	M/J	09:30 - 10:30	1930 - 2002
011-201	Mantenimiento General	23,70 €	L/X/V	10:30 - 11:30	1930 - 2002
011-210	Mantenimiento General	31,05 €	Diario	10:30 - 11:30	1930 - 2002
011-206	Mantenimiento General	19,25 €	M/J	10:30 - 11:30	1930 - 2002
011-211	Combinado con Aerobic	31,05 €	Diario	10:30 - 11:30	1930 - 2002
011-035	Mantenimiento General	23,70 €	L/X/V	10:30 - 11:30	1930 - 2002
011-030	Mantenimiento General	19,25 €	M/J	10:30 - 11:30	1930 - 2002
011-207	Mantenimiento General	19,25 €	M/J	18:30 - 19:30	1930 - 2002
011-208	Mantenimiento General	19,25 €	M/J	18:30 - 19:30	1930 - 2002
011-209	Mantenimiento General	19,25 €	M/J	18:30 - 19:30	1930 - 2002

NATACIÓN DIRIGIDA



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
018-129	Natación Dirigida	23,70 €	L/M/X/J/V	19:00 - 21:00	1930 - 2001

PIRAGÜISMO



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
022-966	Niños Perfeccionam.	21,60 €	L/M/J/V/S	09:30 - 11:00	2003 - 2008
022-442	Niños Avanzado	23,90 €	L/M/X/J/V/S	09:30 - 11:00	2003 - 2008
022-433	Niños Iniciación	21,60 €	L/M/V/S	11:00 - 12:30	2003 - 2009
022-968	Niños Iniciación	21,60 €	L/M/V/S	12:30 - 14:00	2002 - 2008
022-500	Adultos	26,00 €	L/X/V	19:00 - 20:00	1940 - 2003
022-967	Adultos	26,00 €	M/J/S	19:00 - 20:00	1940 - 2003

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
040-004	Pilates - Tonificación	37,20 €	M/J/V	09:30 - 10:30	1930 - 2002
040-005	Pilates	37,20 €	L/X/V	10:30 - 11:30	1930 - 2002
040-010	Pilates	19,55 €	S	10:30 - 11:30	1930 - 2002
040-007	Pilates	37,20 €	L/X/V	11:30 - 12:30	1930 - 2002
040-014	Pilates	19,55 €	S	11:30 - 12:30	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
040-701	Pilates	37,20 €	L/X/V	17:30 - 18:30	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

TRX



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
055-966	TRX	33,15 €	L/X/V	09:30 - 10:15	1930 - 1998
055-675	TRX	25,90 €	M/J	10:30 - 11:15	1930 - 1998
055-965	TRX	33,15 €	L/X/V	10:30 - 11:15	1930 - 1998
055-701	TRX	33,15 €	L/X/V	14:30 - 15:15	1930 - 1998
055-700	TRX	25,90 €	M/J	18:30 - 19:15	1930 - 1998
055-967	TRX	33,15 €	L/X/V	18:30 - 19:15	1930 - 1998
055-677	TRX	25,90 €	M/J	19:30 - 20:15	1930 - 1998
055-908	TRX	33,15 €	L/X/V	19:30 - 20:15	1930 - 1998
055-678	TRX-GOLF	25,90 €	M/J	20:30 - 21:15	1930 - 1998
055-679	TRX	33,15 €	L/X/V	20:30 - 21:15	1930 - 1998

TALLERES



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
032-652	Taller de Pintura	28,60 €	M	10:30 - 12:30	1930 - 2009
032-650	Taller de Pintura	28,60 €	L	17:30 - 19:30	1930 - 2009
032-651	Taller de Pintura	28,60 €	L	19:30 - 21:30	1930 - 2009

El cursillo de lunes a las 19:30 tiene vacaciones **JULIO** y **AGOSTO**, el resto vacaciones **AGOSTO**.



SAFYS (Servicio de Actividad Física y Salud)

Hay lista de espera para todas las horas excepto el de Embarazo y Post-parto. La lista de espera se coordina desde las oficinas de Safys.

Más información en la web o mediante correo electrónico a safys@rgcc.es.



ACTIVIDADES EN GIMNASIO DE SOCIOS

Además de contar con **monitores en el gimnasio de socios** en el horario de **lunes a domingo de 8:00 a 22:00 h ininterrumpidamente**, a partir de Junio y durante la temporada de verano se ofrecerán **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.

¿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!

CROSTRAINING: 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.

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.

HIOPRESIVOS: 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.

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

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!

Y RECUERDA...

Las actividades de invierno vuelven en **OCTUBRE**, salvo los **Hipopresivos**, el **Taichi**, el **Yoga Hatha**, el **Yoga Dinámico**, el **Kárate**, el **Kickboxing**, el **Judo**, el **Ballet** y la **Pintura** que empiezan en **SEPTIEMBRE**.

MÁS INFO EN:

www.rgcc.es, en **oficinas generales** o en el correo electrónico cursillos@rgcc.es



www.rgcc.es

