

# PROGRAMA DE **ACTIVIDADES**



**2021**  
SEPTIEMBRE  
OCTUBRE  
**2022**  
JUNIO



**Secciones deportivas y culturales**

IMPORTANTE .....	3
CURSILLOS SIN PREINSCRIPCIÓN .....	3
CURSILLOS CON PREINSCRIPCIÓN .....	3
NORMATIVA Y CRONOGRAMA DEL SISTEMA DE PREINSCRIPCIONES.....	4
PREGUNTAS FRECUENTES.....	5
IMPORTANTE: .....	6
MÁS INFORMACIÓN:.....	6
VACACIONES DE CURSILLOS .....	7
PASE DE ACOMPAÑANTE DE SOCIO CURSILLISTA .....	7
HORARIO DE OFICINAS .....	7
AJEDREZ .....	8
ATLETISMO .....	8
BALONCESTO .....	9
BALONMANO.....	9
BILLAR .....	10
BOLOS .....	10
COROS Y DANZAS.....	10
DIVERSIDAD FUNCIONAL .....	11
SALA DIVERSIDAD FUNCIONAL.....	11
ATLETISMO.....	11
DIVER-ART.....	12
HOCKEY PLUS .....	12
TENIS PLUS.....	12
MOVILIDAD Y FUERZA .....	12
DIVER-MUSIC .....	13
NATACIÓN PLUS.....	13
JUEGOS CON PELOTA.....	13
PROPIOCEPCIÓN DEPORTIVA .....	14
MULTIDEPORTE ADULTOS .....	14
ESCUELA DE EDUCACION FISICA.....	15
ESCUELA OLÍMPICA.....	15
GIMNASIA ARTISTICA.....	16
GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA.....	16
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA.....	17
PARKOUR .....	17
HALTEROFILIA .....	17
HOCKEY.....	18

JUDO .....	19
KARATE .....	19
LUCHA.....	20
MONTAÑA (escalada) .....	20
NATACIÓN.....	21
AQUAEROBIC .....	21
GIMNASIA ACUÁTICA .....	21
BEBÉS .....	22
PREESCOLAR .....	23
ESCUELA.....	23
INFANTIL .....	24
ADULTOS.....	25
ORFEÓN .....	25
PÁDEL.....	26
NORMATIVA GENERAL.....	26
NIVELES DE LOS CURSILLOS DE PADEL.....	26
INFANTIL .....	27
ESCUELA.....	27
ADULTOS.....	27
ENTRENADORES PERSONALES PADEL.....	29
PELOTA.....	31
PIRAGÜISMO.....	31
INFANTIL .....	31
ADULTOS.....	31
PSICODEP .....	31
RUGBY.....	32
SADE Servicio de apoyo al deportista .....	33
TENIS.....	34
INFANTIL .....	34
ADULTOS.....	35
ENTRENADORES PERSONALES TENIS .....	37
TIRO CON ARCO .....	38
VOLEIBOL.....	38

## 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.

En el caso de no cumplir con el número mínimo de inscritos, el club podrá anular el cursillo.

Más información en [www.rgcc.es](http://www.rgcc.es), en oficinas generales o en el correo electrónico de cada una de las secciones deportivas (especificado en cada una de las actividades).

3

## CURSILLOS SIN PREINSCRIPCIÓN

Se consideran cursillos **SIN** preinscripción:

- Cursillos anuales (Se desarrollan durante todo el año)
- Cursillos de temporada de invierno que renuevan automáticamente de una temporada a otra y tienen su comienzo el **1 de septiembre**. Para estos cursillos, la inscripción comenzará el 23 de agosto, publicándose las plazas libres el 20 de agosto.

**IMPORTANTE** todos estos cursillos no entrarían en sorteo. Para los ya inscritos, renovarían automáticamente y para las nuevas inscripciones, la inscripción sería directa a partir del 23 de agosto.

## CURSILLOS CON PREINSCRIPCIÓN

- Con el fin de dar un mejor servicio a los socios y para evitar las colas y esperas, pondremos de nuevo en marcha el proceso de Preinscripción para los cursos mas demandados del Club. Este año se realizará durante el período desde el 26 Agosto hasta el 2 de Septiembre, ambos inclusive, para las plazas libres de todos los cursillos de invierno **que comiencen en octubre**.
- Se trata de reservar plaza, con un límite de **CINCO** preinscripciones por socio, tanto por web como presencial en oficinas generales.
- Del **26 de Agosto al 2 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.

**JUEVES 26 AGOST** – 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.

**JUEVES 02 SEPT**– A las 13 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.

**VIERNES 03 SEPT** – 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.

**MARTES 07 SEPT/JUEVES 09 SEPT**– Periodo de anulación de una preinscripción (con restricciones). Los preinscritos con plaza, pasan a estar inscritos de manera automática. Durante estos tres 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 09 sept de forma presencial y web.

*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, quedaré inscrito automáticamente a partir del mes de octubre en 2 cursillos.*

### VIERNES 10 SEPT

- 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.

### MARTES 21 SEPT

- Inscripción web y presencial en cursillos sin lista de espera con plazas libres

- A partir de esta fecha sí será posible inscribirse en dos o más cursillos de un mismo deporte.

## **VIERNES 1 DE OCT**

- 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.

5

## **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, sí se puede. Desde el día 07 de septiembre y hasta las 15 h del día 09 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 martes 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 una reunión, el miércoles 25 de agosto a las 19h en la Sala polivalente, sobre el proceso de preinscripción.

En la web [www.rgcc.es](http://www.rgcc.es)

En las oficinas generales

En el correo electrónico de cada una de las secciones.

# VACACIONES DE CURSILLOS

**NAVIDAD.** Del 27 Diciembre al 2 de Enero

**SEMANA SANTA.** Del 11 al 17 de Abril

## PASE DE ACOMPAÑANTE DE SOCIO CURSILLISTA

7

### 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 6,90 €, 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 OFICINAS

**DEL 1 DE JUNIO AL 30 DE SEPTIEMBRE** lunes a viernes 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. Los viernes de 8.00 a 15.00.



## AJEDREZ

Código	Cursillo	Días	Horario	Año Nac
002-114	Iniciación Infantil/Junior	L	17:30-18:30	2002-2015
002-112	Perfeccionamiento	L	18:30-19:30	2014 y ant.
002-138	Iniciación	M	17:30-18:30	2015 y ant.
002-120	Federados Infantil/Junior	M	18:30-19:30	2000 - 2013
002-101	Iniciación	X	17:30-18:30	2015 y ant.
002-126	Federados Infantil/Junior	X	18:30-19:30	2000 - 2013
002-115	Iniciación Infantil/Junior	J	17:30-18:30	2000 - 2015
002-129	Perfeccionamiento	J	18:30-19:30	2014 y ant.
002-118	Perfeccionamiento	V	17:30-18:30	2014 y ant.
002-144	Iniciación	V	12:00-13:00	2003 y ant.
002-119	Federados	V	18:30-19:30	2014 y ant.
002-137	Taller de ajedrez	S	11:15-12:15	2000 - 2014
002-122	Taller de ajedrez	S	12:15-13:15	2000 - 2014

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción  
 Actividad de Octubre a Junio RENOVALE ANUALMENTE.  
 Mas información en [ajedrez@rgcc.es](mailto:ajedrez@rgcc.es)

## ATLETISMO

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
003-141	Escuela Atletismo	25,45€	L/X/V	18:00-19:00	2010-2016 <b>Novedad</b>
003-100					2004-2009
003-910		25,45€	L/X/V	17:00-18:00	2005-2016 <b>Novedad</b>
003-911		20,00€	M/J	18:00-19:00	2005-2016 <b>Novedad</b>
003-902	Club del corredor	26,75€	L/X	20:15-21:30	2007 y ant.
003-905	Mejora de la técnica de carrera	26,75€	M/J	10.30-11.30	2007 y ant.

Salvo el Cursillo 003-902 Club del Corredor, todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción  
 Actividad de Octubre a Junio salvo la actividad del club del corredor, que comenzará en el mes de septiembre  
 Todas las actividades son RENOVALES ANUALMENTE  
 Mas información en [atletismo@rgcc.es](mailto:atletismo@rgcc.es)

## BALONCESTO

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
004-142	Baby basket-1	21,25€	X/V	17.30 - 18.15	2014 – 2017
004-143	Baby basket-2	21,25€	X/V	18.15 - 19.00	2014 - 2017
004-146	Baloncesto Escuela	21,25€	L/X	17.30 - 19.00	2010 – 2013
004-153	Baloncesto Padres	20,60€	J	22.00 – 23:30	1950-1992
004-154	Baloncesto Madres	20,60€	M	22.00 – 23:30	1950-1992

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción salvo los códigos 004-153 y 004-154

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE salvo Baby basket (nacidos 2014) y Baloncesto Escuela (nacidos 2010).

La actividad de baloncesto padres y baloncesto madres comenzará en el mes de septiembre. Para la inscripción es necesario ponerse en contacto de forma previa con [baloncesto@rgcc.es](mailto:baloncesto@rgcc.es)

Mas información en [baloncesto@rgcc.es](mailto:baloncesto@rgcc.es)

## BALONMANO

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
005-165	Balonmano	21,25€	L/X	17:30-19:00	2010-2011
005-168	escuela	21,25€	L/X	17:30-19:00	2012-2015

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE (salvo nacidos 2010)

Mas información en [balonmano@rgcc.es](mailto:balonmano@rgcc.es)

9

## BILLAR

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
064-001	Billar	35,00€	M/J	20:00-21:30	2003 y anteriores

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

Más información en [billar@rgcc.es](mailto:billar@rgcc.es)

10

## BOLOS

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
068-001	Bolos	15,55	D	11.00 – 12.00	2013 y ant.

Este curso **SI** está acogido al sistema de preinscripción

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

Más información en [bolos@rgcc.es](mailto:bolos@rgcc.es)

## COROS Y DANZAS

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
007-174	Baile Asturiano Adultos	31,35	L/V	Lunes 18:30 - 19:30 h. Viernes 19:30 – 20:30 h.	2007 y ant.
007-173	Baile Asturiano Infantil	6,90	M/J	18:15 -19:15 h.	2008-2016
007-177 <b>Novedad</b>	Baile Asturiano Infantil	15,10	S	11:00 -12:00 h.	2011-2017

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE salvo el cursillo \*007-173 que es ANUAL y **No** estará en sistema de preinscripción.

Más información en [cursillos@rgcc.es](mailto:cursillos@rgcc.es)

# DIVERSIDAD FUNCIONAL

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción  
**Nuevas inscripciones:** Aquellos socios que no pertenezcan aún al Departamento, deberán realizar el servicio de acogida, solicitándolo a [diversidadfuncional@rgcc.es](mailto:diversidadfuncional@rgcc.es), antes del comienzo del periodo de inscripción. El resto de socios podrán realizar su inscripción según el proceso habitual.



11

## SALA DIVERSIDAD FUNCIONAL

Se trata de un cursillo que se realizará exclusivamente en la Sala de Diversidad Funcional. Se trabajará el desarrollo de aquellas habilidades necesarias para el disfrute deportivo de forma óptima. Por lo que será un paso previo para aquellos deportistas que necesiten potenciar aspectos como: equilibrio, propiocepción y desarrollo psicomotor. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-008	Sala DF	3	L/X/V	17:15 – 18:00	31,85
071-009	Sala DF	3	M/J	17:15 – 18:00	21,25
071-001	Sala DF	3	L/X	18:00 - 19:00	21,25
071-010	Sala DF	3	M/J	19:00 – 20:00	21,25
071-027	Sala DF	3	S/D	10:00 – 11:00	21,25

## ATLETISMO

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-028	Atletismo competición (*)	3	L/X/V	17:15 – 18:00	31,85
071-003	Atletismo inclusión (**)	2	L/X	18:00-19:00	21,25

(\*) Este cursillo está enfocado a aquellos deportistas que tengan como objetivo competir en Atletismo. Por lo que se enfocará a formar y guiar al deportista de cara a las futuras competiciones.

(\*\*) Se trata de una inclusión en un cursillo ordinario de Atletismo para aquellos deportistas que deseen realizar dicha disciplina, siendo guiados y apoyados durante el comienzo por un monitor de apoyo. La inclusión tiene como objetivo que a la larga el deportista no necesite dicho apoyo y pueda continuar la actividad de forma autónoma.

## DIVER-ART

A través de esta actividad tenemos como objetivo que nuestros deportistas conozcan el deporte a través del arte y las manualidades. Realizarán actividades en las que se unirá el deporte a las actividades manuales, favoreciendo diferentes habilidades tanto a nivel cognitivo como a nivel motor.

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-029	Diver - art	4	M/J	17:15 – 18:00	21,25
071-030	Diver - art	4	V	18:00 – 19:00	11,95

## HOCKEY PLUS

Equipo perteneciente a la sección de Hockey que tiene como objetivo continuar formando a nuestros deportistas en esta disciplina deportiva para que puedan competir con otros equipos hockey plus de España.

Dicha actividad se divide en tres días: dos días de entrenamiento y un día de actividad más lúdica enfocado a la propia disciplina deportiva.

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-004	Hockey plus	10	L/X/V	18:00 – 19:00	31,85

## TENIS PLUS

Arrancamos esta nueva temporada dando a nuestros deportistas la opción de conocer, aprender y disfrutar de una disciplina deportiva tan enriquecedora como el tenis.

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-031	Tenis plus	6	L/X	18:15 – 19:00	21,25

## MOVILIDAD Y FUERZA

Cursillo deportivo enfocado a deportistas con movilidad reducida. Se trabajará potenciar la fuerza, movilidad y coordinación tan necesaria en la práctica deportiva.

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-006	Movilidad y fuerza	6	M/J	18:00-19:00	21,25

## DIVER-MUSIC

Baile, música y diversión para nuestros deportistas. Se realizarán coreografías y disfrutaremos de la actividad física mediante el baile en la Sala de Diversidad Funcional.

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-032	Diver-music	5	M/J	18:00-19:00	21,25
071-033	Diver-music	5	V	19:00-20:00	11,95
071-034	Diver-music	5	S/D	11:00-12:00	21,25

## BALONCESTO PLUS

El baloncesto es y será una actividad muy demandada por nuestros deportistas.

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-036	Baloncesto plus	6	L/X	19:00-20:00	21,25

## NATACIÓN PLUS

Las inscripciones en **Natación plus** se realizarán enviando un correo a [diversidadfuncional@rgcc.es](mailto:diversidadfuncional@rgcc.es) donde se les enviará un documento que se deberá entregar en oficinas generales en el momento de la inscripción.

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
018-312	Natación plus	15	S/D	13:00-13:45	26,00

## JUEGOS CON PELOTA

Se trata de un cursillo enfocado al disfrute deportivo de forma general. Se realizarán actividad y juegos lúdicos pudiendo variar de forma sistemática evitando así la monotonía.

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-002	Juegos con pelota	6	V	19:00 – 20:00	11,95
071-037	Juegos con pelota	6	S/D	12:00 – 13:00	21,25

## PROPIOCEPCIÓN DEPORTIVA

Cursillo enfocado para aquellos deportistas que requieren de una atención más individual y un ritmo más lento. Se trata de un cursillo enfocado a deportistas que necesitan mejorar el equilibrio, orientación en el espacio, propiocepción y coordinación, así como mejorar todo el desarrollo psicomotor (fino y grueso).

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-005	Propiocepción deportiva	3	L/X/V	19:00 – 20:00	31,85

## MULTIDEPORTE ADULTOS

Actividad deportiva enfocada para aquellos deportistas más mayores que desean disfrutar de un amplio abanico de deportes.

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-007	Multideporte adultos	6	M/J	19:00 – 20:00	21,25

## MAÑANAS DIVERTIDAS

Se trata de un cursillo dónde se irán alternando las diferentes disciplinas deportivas que existen en el Club. Con el objetivo de hacer divertido, diverso y atractivo el deporte para aquellas personas que desean disfrutar de diferentes actividades y no cerrarse únicamente a una disciplina.

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-011 <b>Novedad</b>	Mañanas deportivas	3	M/J	09:00 – 10:00	21,25
071-012 <b>Novedad</b>	Mañanas deportivas	3	M/J	10:00 – 11:00	21,25
071-013 <b>Novedad</b>	Mañanas deportivas	3	M/J	11:00 – 12:00	21,25
071-014 <b>Novedad</b>	Mañanas deportivas	3	L/X	09:00 -10:00	21,25
071-015 <b>Novedad</b>	Mañanas deportivas	3	L/X	10:00-11:00	21,25
071-016 <b>Novedad</b>	Mañanas deportivas	3	L/X	11:00 – 12:00	21,25
071-017 <b>Novedad</b>	Mañanas deportivas	3	V	09:00 – 10:00	11,95
071-018 <b>Novedad</b>	Mañanas deportivas	3	V	10:00 – 11:00	11,95
071-019 <b>Novedad</b>	Mañanas deportivas	3	V	11:00 – 12:00	11,95



## ESCUELA DE EDUCACION FISICA

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
009-190	(A-1)	29,10€	L/X/V	17:30-18:15	2014-2015
009-191	(A-2)				2016-2017
009-200	(B-5)	23,65	M/J	16:45-17:30	2014-2015
009-201	(B-6)				2016-2017
009-194	(B-1)			2014-2015	
009-195	(B-2)			2016-2017	
009-196	(B-3)			2014-2015	
009-197	(B-4)			2016-2017	

15

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE (salvo nacidos 2012)

La fecha de finalización de la Escuela de Educación Física será el 18 de junio, que se celebrará la Fiesta fin de curso.

Mas información en [cursillos@rgcc.es](mailto:cursillos@rgcc.es)

## ESCUELA OLÍMPICA

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
009-204	Escuela Olímpica	24,80	L/X	17:30-18:30	2010-2013

Este curso **SI** está acogido al sistema de preinscripción

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE (salvo los nacidos en el año 2010)

La fecha de finalización de la Escuela de Educación Física será el 18 de Junio, que se celebrará la Fiesta fin de curso.

Mas información en [cursillos@rgcc.es](mailto:cursillos@rgcc.es)

## Escuela Olímpica



# GIMNASIA ARTISTICA

## GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

### BABYS

Código	Precio	Días	Horario	Año Nacimiento
010-213	24,65	M-J	17.30-18.30	2018-2019

### ESCUELA

Código	Precio	Días	Horario	Año Nacimiento
010-215	24,65	M/J	17.30-18.30	2016-2017
010-727	24,65		17.30-18.30	2010-2015
010-277	24,65		18.30-19.30	2012-2015
010-721	26,65		16.00-17.30	2006-2011
010-728	24,65		16.30-17.30	2012-2015
010-214	26,65	L/X/V	17.30-18.30	2017-2018
010-726	26,65		17.30-18.30	2009-2016
010-729	26,65		16.30-17.30	2008-2017
010-730	26,65		16.30-17.30	2008-2017
010-725 <b>Novedad</b>	26,65		18.30-19.30	2012-2015
010-722	17,10	S	11.00-12.00	2008-2015
010-731	17,10		10.00-11.00	2008-2012
010-735	17,10		12.00-13.00	2011-2017
010-732	17,10		12.00-13.00	2011-2018

Todos los cursos **NO** están acogidos al sistema de preinscripción  
Actividad de septiembre a junio renovable Anualmente.  
Mas información en [gim-femenina@rgcc.es](mailto:gim-femenina@rgcc.es)

16

## GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
100-219	26,65	L/X/V	17:30-18:30	2006-2018
100-050			18:30-19:30	2006-2017
100-222	24,65	M/J	17:30-18:30	2006-2017
100-964			18:30-19:30	2006-2017

Todos los cursos **NO** están acogidos al sistema de preinscripción Actividad ANUAL. Durante los meses de Julio y Agosto modificarán el horario de los cursillos en horario de mañanas.

Mas información en [gim-masculina@rgcc.es](mailto:gim-masculina@rgcc.es)

## PARKOUR

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
100-223	Parkour	28,65	L/X/V	16:30-18:00	2000-2014

Este curso **NO** está acogido al sistema de preinscripción Actividad ANUAL. Durante los meses de Julio y Agosto modificarán el horario de los cursillos en horario de mañanas.

Para niños y niñas. Mas información en [gim-masculina@rgcc.es](mailto:gim-masculina@rgcc.es)

## HALTEROFILIA

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
012-006	Halterofilia niños	26,90	X/V	18:30-20:00	2007 – 2009
012-003	Halterofilia jóvenes		M/J	18:30-20:00	2003 -2006
012-004	Halterofilia para crossfitters		M/J	20:30-21:30	2002 y ant
012-002	Mejora y enseñanza técnica fuerza	35,95	LXV	10:15-11:30	2006 y ant

Los cursos **NO** están acogidos al sistema de preinscripción. Actividad ANUAL, con renovación automática, salvo para los nacidos en 2007 del curso de niños y nacidos en 2003 del curso de jóvenes.

Mas información en [halterofilia@rgcc.es](mailto:halterofilia@rgcc.es)

# HOCKEY

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
013-238	Mini-Hockey	10,40	S	10:30-11:30	2016-2017
013-235		20,70	M/J	18:00-19:00	
013-250		20,70	L/X	18:00-19:00	
013-233	Pre-Benjamín	20,70	M/J	18:00-19:00	2014-2015
013-245		20,70	L/X	18:00-19:00	
013-237		10,40	S	10:30-11:30	
013-242	Benjamín	20,70	M/J	17:30-19:00	2012-2013
013-234		20,70	L/X	17:30-19:00	
013-251		15,60	S	10:15-11:45	
013-236	Alevín	20,70	M/J	17:30-19:00	2010-2011
013-243		20,70	L/X	17:30-19:00	
013-239		15,60	S	10:15-11:45	
013-254	Hockey	10,40	D	10:30-11:30	2014-2017
013-246	mamis	14,90	S	10:30-11:30	1991 y ant
013-247	papis	14,90	D	10:30-11:30	

18

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE salvo Hockey alevín (nacidos 2010)

Más información en [hockey@rgcc.es](mailto:hockey@rgcc.es)

## JUDO

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
056-254	Judo chupetín	23,90	S/D	12:00-12:45	2014-2017
056-257		23,90	S/D	12:45-13:30	
056-256	Judo Iniciación	31,35	S/D	10:00-11:00	2003-2013
056-253			S/D	11:00-12:00	
056-252			M/J	17:00-18:00	
056-255			X/V	16:30-17:30	
056-261			X/V	17:30-18:30	
056-263	Judo mínimo cinturón negro	15,35	X	20:00-21:00	1985 y ant

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE, salvo judo chupetín nacidos en 2014 y judo iniciación nacidos en 2004.

Todos los cursos **NO** están acogidos al sistema de preinscripción

Mas información en [judo@rgcc.es](mailto:judo@rgcc.es)

## KARATE

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
015-240	Pre-Karate	30,15	S/D	12:45-13:30	2013-2017
015-242	Infantil		S/D	11:30-12:30	2006-2012
015-251	Infantil	30,15	S/D	10.30-11,30	2004-2014
015-244	Escuela Infantil	35,00	L/X/V	19:00-20:00	2006-2014
015-24	Goshin Jutsu. (Autodefensa)	30,15	M/J	19:30-20:30	2005 y anteriores
015-241	Adultos Competición	35,00	M/J	18:00-19:30	2005 y anteriores
015-243	Adultos Escuela Avanzado	35,00	L/X/V	20:00-21:00	

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

Todos los cursos **NO** están acogidos al sistema de preinscripción

Mas información en [karate@rgcc.es](mailto:karate@rgcc.es)

## LUCHA

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
016-004	Escuela Iniciación Joven	23,65	L/M/J/V	19:30 a 21:00	2004 a 2008
016-005	Escuela Iniciación Adultos	27,90	L/J/V	20:00 a 21:00	2003 y anteriores

Este curso **SI** está acogido al sistema de preinscripción  
Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.  
Mas información en [lucha@rgcc.es](mailto:lucha@rgcc.es)

20

## MONTAÑA (escalada)

Código	Cursillo	Precio/mes	Días	Horario	Año nacimiento
066-001	Escalada infantil	24,35	M/J	17:30-18:30	2008 a 2013
066-002	Escalada adultos iniciación	36,50	M/J	18:30-20:00	2007 y anteriores
066-003	Escalada adultos perfeccionamiento		M/J	20:00-21.30	

- Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción
- **066-001** Actividad de octubre a junio, renovable anualmente
- **066-002** Actividad bimensual. Comienzo del curso en octubre, otro curso en diciembre, otro en febrero y otro en abril. Para realizar el curso hay que disponer de pies de gato. Tras la realización del curso de dos meses se obtendrá el carnet que habilita el uso del rocódromo.
- **066-003** Actividad de octubre a junio, renovable anualmente. Pare realizar el curso hay que disponer de pies de gato y tener conocimiento de técnicas básicas de aseguramiento. Antes de inscribirse en este cursillo es necesario contactar de forma previa en [rocodromo@rgcc.es](mailto:rocodromo@rgcc.es)
- Mas información en [rocodromo@rgcc.es](mailto:rocodromo@rgcc.es)

# NATACIÓN



- Mas información en [natacion@rgcc.es](mailto:natacion@rgcc.es)
- 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.

## AQUAEROBIC

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción  
Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

21

	Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
AQUAEROBIC	018-302	36,30	L/X/V	10:00-10:45	2006 y anteriores
	018-305	28,40	M/J	10:00-10:45	
	018-303	36,30	L/X/V	10:45-11:30	
	018-306	28,40	M/J	10:45-11:30	
	018-308	28,40	M/J	19:45-20:30	
	018-307	28,40	M/J	20:30-21:15	
	018-304	36,30	L/X/V	20:30-21:15	

## GIMNASIA ACUÁTICA

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción  
Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

	Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
GIMNASIA ACUÁTICA (SPA)	018-1100	38,30	L/X/V	10:00-10:45	2006 y anteriores



## BEBÉS

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción  
Actividad de Octubre a Junio **NO RENOVABLE ANUALMENTE**

	Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
BEBÉS SPA	018-1003	24,10	X	17:00-17:30	2020-2021
	018-1004		X	17:30-18:00	
	018-1028		v	12:00-12:30	
	018-1006		V	12:30-13:00	
	018-1029		v	13:00-13:30	
	018-960		S	12:30-13:00	
	018-1014		S	13:00-13:30	
	018-1002		D	12:30-13:00	
	018-1015		D	13:00-13:30	

A partir de 6 meses hasta los 2 años. Para inscribirse a estos cursillos deberán tener tramitada el alta de socio del bebe

	Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
BEBÉS PISCINA DE 25m	018-700	33,85	S/D	9:15-10:00	2019
	018-721			10:00-10:45	
	018-327			11:30-12:15	
	018-994			19:00-19:45	
	018-328			13:45-14:30	
	018-1000			16:45-17:30	
	018-800			17:30-18:15	
	018-801			18:15-19:00	
	018-961		M/J	11:30-12:15	

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

# 22

## PREESCOLAR

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción  
Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE (salvo los nacidos 2017)

	Código	Precio	Días	Horario	Año
PRE- ESCOLAR	018-1005	34,95	L/X/V	16:45-17:30	2017-2018
	018-333			19:00-19:45	
	018-188	26,00	M/J	16:00-16:45	
	018-332			16:45-17:30	
	018-334		19:00-19:45		
	018-710		S/D	09:15-10:00	
	018-720			10:00-10:45	
	018-900			10:45-11:30	
	018-337			11:30-12:15	
	018-336			12:15-13:00	
	018-335			13:00-13:45	
	018-340			13:45-14:30	
	018-802	16:00-16:45			
	018-803	16:45-17:30			
	018-990	17:30-18:15			
	018-807	18:15-19:00			
	018-995	19:00-19:45			

23

### IMPORTANTE:

Con la finalidad de cubrir la alta demanda de cursillos de **preescolar** e **infantiles**, y 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 en función del calendario de competiciones. Dichos cursillos serán de renovación mensual pero **NO RENOVABLES** anualmente, y no serán todos los fines de semana.

## ESCUELA

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción  
Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE (salvo los nacidos 2014)

	Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
ESCUELA	018-321	34,95	L/X/V	17:30-18:15	2014-2018
	018-322	26,00	M/J		

## INFANTIL

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción  
Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE (salvo nacidos 2007)  
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](mailto:natacion@rgcc.es) para solicitar una prueba de nivel

	Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Fechas nacimiento
INFANTIL	018-051	Iniciación – Perfec	34,95	L/X/V	16:00-16:45	2007-2016
	018-291	Iniciación – Perfec			16:45-17:30	
	018-292	Avanzado			19:00-19:45	
	018-293	Iniciación – Perfec			19:00-19:45	
	018-804	Iniciación – Perfec			19:45-20:30	
	018-330	Avanzado	26,00	M/J	19:00-19:45	
	018-298	Iniciación – Perfec			19:00-19:45	
	018-713	Iniciación – Perfec	26,00	S/D	9:15-10:00	
	018-722	Iniciación			10:00-10:45	
	018-723	Perfeccionamiento			10:00-10:45	
	018-294	Iniciación – Perfec			10:45-11:30	
	018-295	Iniciación – Perfec			11:30-12:15	
	018-296	Iniciación – Perfec			12:15-13:00	
	018-297	Iniciación			13:00-13:45	
	018-805	Iniciación			16:00-16:45	
	018-200	Perfeccionamiento			16:00-16:45	
	018-991	Iniciación			16:45-17:30	
	018-201	Perfeccionamiento .			16:45-17:30	
	018-992	Iniciación			17:30-18:15	
	018-202	Perfeccionamiento .			17:30-18:15	
	018-203	Iniciación			18:15-19:00	
	018-806	Perfeccionamiento .			18:15-19:00	
	018-997	Perfeccionamiento .			19:00-19:45	
	018-996	Iniciación			19:00-19:45	

**IMPORTANTE:** Con la finalidad de cubrir la alta demanda de cursillos de **preescolar e infantiles**, y 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 en función del calendario de competiciones. Dichos cursillos serán de renovación mensual pero **NO RENOVABLES** anualmente, y no serán todos los fines de semana. Estos cursillos la inscripción será el 21 de octubre.

## ADULTOS

	Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
ADULTOS	018-268	34,95	L/X/V	8:00-8:45	2006 y anteriores
	018-269			9:15-10:00	
	018-270			10:00-10:45	
	018-132			10:45-11:30	
	018-271			12:15-13:00	
	018-272			16:45-17:30	
	018-962			19:45-20:30	
	018-273			20:30-21:15	
	018-041	26,00	M/J	9:15-10:00	
	018-262			10:00-10:45	
	018-264			16:45-17:30	
	018-278			19:45-20:30	
	018-280			20:30-21:15	
	018-283			21:15-22:00	
	018-287	S/D		10:45-11:30	
	018-290			13:45-14:30	

Todos los cursos SI están acogidos al sistema de preinscripción  
Actividad de Octubre a Junio RENOVABLES ANUALMENTE

# 25

	Código	Precio	Año nacimiento
ADULTOS COMPETICIÓN MASTER 1 DIA	018-300	13,40	2002 y anteriores
ADULTOS COMPETICIÓN MASTER 2 DÍAS	018-320	26,75	
ADULTOS COMPETICIÓN MASTER 3 DÍAS	018-967	40,10	

Todos los cursos **NO** están acogidos al sistema de preinscripción  
Actividad de Octubre a Junio RENOVABLES ANUALMENTE.  
Será requisito de este cursillo el poseer de licencia federativa de natación  
Los inscritos podrán elegir 1,2 o 3 días entre MyJ a las 20.30 a 22.00 y Sábados de 12.30 a 14.00

	Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
NATACIÓN DIRIGIDA	018-129	26,00	L/M/X/J/V	10:45-13:00 19:00-21:00	2006 y anteriores

Actividad ANUAL. Este curso **NO** está acogido al sistema de preinscripción  
Este cursillo va dirigida a mejorar la resistencia con entrenamientos adaptados, asesorado por un técnico.

## ORFEÓN

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
007-176	Orfeón Iniciación	6,90	L/M	20.00-21.30	2003 y anteriores

Más información [orfeon@rgcc.es](mailto:orfeon@rgcc.es)

# PÁDEL

## NORMATIVA GENERAL:

- Todos los cursos de padel **SI** están acogidos al sistema de preinscripción
- Toda la actividad de padel será de Octubre a Junio NO RENOVABLE ANUALMENTE (salvo la escuela, que será renovable automáticamente)
- Para las plazas de Iniciación 2 y Perfeccionamiento 1, 2 y 3 se requerirá el nivel especificado en la normativa. Los alumnos que se inscriban sin tener el nivel adecuado, a criterio del técnico, causarán BAJA AUTOMÁTICA y no recuperarán el importe de la inscripción.
- Para los alumnos nuevos que no conozcan en qué nivel deben inscribirse y no estén baremados por un técnico de la sección, deberán realizar una prueba de nivel antes de hacer la preinscripción. Para realizar una prueba de nivel, que será obligatoria para nuevos alumnos, deberán acudir 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](mailto:padel@rgcc.es)
- Durante la temporada se llevará a cabo un control de asistencia causando baja aquellos alumnos que no acudan a los cursillos al menos una vez al mes sin causa justificada.

26

Más información en [padel@rgcc.es](mailto:padel@rgcc.es)

## NIVELES DE LOS CURSILLOS DE PADEL:

Nivel	Mínimo requerido para apuntarse al nivel
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 las 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.

## INFANTIL. 5 plazas en cada cursillo

	Código	Días	Horario	Precio	Fecha nacimiento
Niños Ini Sub 12	019-424	L/X	17:15-18:05	41,65	2010-2014
Niños Ini Sub 16	019-443	M/J	18:15-19:05		2006-2009
Niños Ini Sub 12	019-865	S	16:15-17:05	29,40	2010-2014
Niños Ini Sub 16	019-864	D	16:15-17:05		2006-2009

## ESCUELA. 4 plazas en cada cursillo

	Código	Días	Horario	Precio	Fecha nacimiento
Escuela infantil	019-326	L/XV	16:15-17:15	47,40	2004 - 2014
	019-874	L/XV	17:15-18:15		
	019-875	MJV	MJ 16:15-17:15 V 18:15-19:15		
	019-876	MJV	MJ 17:15-18:15 V 19:15-20:15		

27

Actividad Anual.

Para participar en la escuela es obligatorio pasar una prueba de nivel que se realizará en los descansos de las clases del mes de Agosto o bien contactando con el responsable de la sección en el correo electrónico [padel@rgcc.es](mailto:padel@rgcc.es)

Los grupos de entrenamiento se formarán a criterio del técnico.

Los integrantes de la escuela están obligados a formalizar su licencia federativa y a competir.

## ADULTOS. Nacidos año 2005 y anteriores | 5 plazas por cursillo

	Código	Días	Horario	Precio	
Adultos Iniciación 1	019-622	D	10:15-11:05	29,40	
	019-438		18:15-19:05		
	019-433	S	09:15-10:05		41,65
	019-621		12:15-13:05		
	019-435		17:15-18:05		
	019-869	V	16:15-17:05		
	019-315	L/X	09:15-10:05		
	019-430		11:15-12:05		
	019-425		18:15-19:05		
	019-863	M/J	10:15-11:05		
	019-447		16:15-17:05		
019-427	20:15-21:05				
Adultos Mareo Ini 1	019-872	L/X	20:15-21:05		

	Código	Días	Horario	Precio	
Adultos Iniciación 2	019-434	D	09:15-10:05	29,40	
	019-636		12:15-13:05		
	019-436		17:15-18:05		
	019-861		19:15-20:05		
	019-859	S	13:15-14:05	41,65	
	019-873	V	17:15-18:05		
	019-500	L/X	10:15-11:05		
	019-445		16:15-17:05		
	019-426		19:15-20:05		
	019-422	M/J	09:15-10:05		
019-428	17:15-18:05				
Adultos Mareo Iniciación 2	019-871	L/X	19:15-20:05		

	Código	Días	Horario	Precio
Adultos Perfeccionamiento 1	019-623	D	11:15-12:05	29,40
	019-862		13:15-14:05	
	019-616	S	10:15-11:05	41,65
	019-329	L/X	08:15-09:05	
	019-446		09:15-10:05	
	019-401		10:15-11:05	
	019-857		14:15-15:05	
	019-400		16:15-17:05	
	019-403		18:15-19:05	
	019-423		20:15-21:05	
	019-309	M/J	09:15-10:05	
	019-406		11:15-12:05	
	019-407		17:15-18:05	
	019-310		19:15-20:05	

	Código	Días	Horario	Precio
Adultos Perfeccionamiento 2	019-402	L/X	11:15-12:05	41,65
	019-411		17:15-18:05	
	019-624		20:15-21:05	
	019-405	M/J	10:15-11:05	
	019-858		14:15-15:05	
	019-444		16:15-17:05	
	<b>Novedad</b>			
	019-409		19:15-20:05	
019-619	S	11:15-12:05	29,40	

	Código	Días	Horario	Precio
Adultos Perfeccionamiento 3	019-408	M/J	18:15-19:05	41,65
	019-410		20:15-21:05	
	019-404	L/X	19:15-20:05	





## ENTRENADORES PERSONALES PADEL

El servicio de ENTRENADORES PERSONALES DE PADEL está abierto para todos los que quieran tanto iniciarse en este deporte como para aquellos que deseen mejorar e incrementar su juego en la pista.

### FUNCIONAMIENTO DEL SERVICIO

Horario: A concertar según disponibilidad de alumnos y entrenadores.

Reserva de las clases: para concertar una clase o para obtener más información acerca del servicio deberá contactar a través del correo electrónico [padelpersonal@rgcc.es](mailto:padelpersonal@rgcc.es)

29

- La reserva de una clase de lunes a viernes deberá hacerse con 48h de antelación.
- La reserva de clases de fin de semana (S o D) deberá hacerse antes de las 20h del jueves.
- La reserva se considerará realizada cuando esté completamente abonado el pago de la misma. El pago de la clase/s o del bono se hará presencialmente en la centralita del club.
- Es imprescindible acudir con el ticket y entregárselo al entrenador al comienzo de la clase. En el caso de clases grupales, deben entregarse todos los tickets de los miembros del grupo para poder realizar el entrenamiento.

Modalidades de clases, precios y duración de las mismas:

Clases	Precio	Días	Horario	Duración sesión	Año nacim.
Individual. Clase 1 persona	32€	L a D	A convenir	60 minutos	2013 y anteriores
Bono de 5 clases individuales	150€				
Grupales. Clase 2 personas	18€/persona				

El precio de la clase incluye: alquiler de la pista, luz y pelotas

Los bonos son personales e intransferibles, con una vigencia de **90** días desde su fecha de compra.

A partir de 7 años. En el caso de menores de edad, los padres/tutores/representantes legales deberán firmar la autorización correspondiente y adjuntarla enviando un correo electrónico a [padelpersonal@rgcc.es](mailto:padelpersonal@rgcc.es)

**Anulación de clases:** deberá hacerse como máximo con 24 h de antelación al comienzo de la misma, sino se computará como realizada sin devolución del importe de la misma. En el caso de anulación, se cambiará la fecha de realización de la clase.

**Entrenamientos grupales:**

- NO se impartirán si no está abonado el importe total del grupo.
- En caso de que una persona no pueda asistir a un entrenamiento grupal, se podrá:
  - anular con 24h de antelación la clase y cambiar la fecha del entrenamiento para todo el grupo.
  - que otra persona, sacando el ticket correspondiente, complete el grupo de 2 personas; en este caso, la persona que no puede asistir tendría el ticket reservado para otra clase dentro del periodo de 90 días de vigencia.
  - abonar la diferencia para hacer un entrenamiento individual (en caso de que la clase estuviera reservada para 2 personas).

30

## PELOTA

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
021-002	Frontenis infantil iniciación	12,85	S	11:15-12:15	2007-2013
021-003 <b>Novedad</b>	Frontenis adultos iniciación	12,85	S	12:15-13:15	2006 y anteriores

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción  
Actividad de Octubre a Junio RENOVBABLE ANUALMENTE  
Mas información [pelota@rgcc.es](mailto:pelota@rgcc.es)

31

## PIRAGÜISMO

Estos cursos **NO** están acogidos al sistema de preinscripción  
Mas información en [piragüismo@rgcc.es](mailto:piragüismo@rgcc.es)

### INFANTIL

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
022-969	Baby Piragüismo	9,80	S	12:30 -13:30	2012 - 2017
022-973		9,80	D	12:30 – 13:30	
022-975		19,95	S/D	12:30 – 13:30	
022-433	Iniciación	23,65	L/M/V/S	17:30 – 19:00	2006- 2013
022-968		23,65	L/M/V/S	19:00 – 20:30	

Actividad ANUAL con cambio de horario en verano

### ADULTOS.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
022-500	Adultos	27,90	L/X/V	19:00-20:00	2006 y anteriores
022-967		27,90	M/J/S	19:00-20:00	

Actividad de Septiembre a Junio RENOVBABLE ANUALMENTE

## PSICODEP

Desde el departamento de PSICODEP se asesora y colabora con las familias, técnicos y deportistas del club para que estos últimos puedan sacar el máximo partido al deporte que practican y compatibilizarlo con sus estudios. Dicho asesoramiento puede realizarse de forma directa en sesiones individuales con los deportistas, o indirecta a través de las familias y entrenadores. Para



concertar una reunión, tanto presencial como on-line pueden escribir un correo electrónico a [psicodep@rgcc.es](mailto:psicodep@rgcc.es)

Podrán encontrar información más detallada en <https://www.rgcc.es/servicios/psicodep/>

## RUGBY

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año Nac
038-143	Rugby Sub 6 y Sub 8. Mixto		S	10.00-11.00	2014-2017
038-140	Rugby Sub 10. Mixto		M-J	17.30-18.30	2012-2014
038-101	Rugby Sub 12. Mixto		M-J	18.30-19.30	2011-2010
038-145 <b>Novedad</b>	Rugby Sub 14. Mixto		M-J	19.30-20.30	2009-2008- 2007
038-146	Escuela de Rugby (Sub 8, Sub 10 y Sub 12)		V-S	V: 18.00-19.30 S: 11.00-12.30	2015-2010

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción

Actividad de Octubre a Junio **RENOVABLE ANUALMENTE**

Todos los cursos se impartirán en el Minicampo de rugby del RGCC salvo el 038-146 que se realizará en el Triángulín de Las Mestas

Más información [rugby@rgcc.es](mailto:rugby@rgcc.es)

Estos cursos **NO** están acogidos al sistema de preinscripción

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año Nacimiento
061-005	Sade competición	5,65€	LaV	16 a 21h	100	2003 a 2011
061-006	Sade	11€	LaV	16 a 21h	100	2003 a 2016

Actividad del 13 de septiembre al 23 de Junio NO RENOVABLE ANUALMENTE.

# 33

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: 16,00-21,00h.
- Viernes: 16,00-20,00h.

Coste del servicio:

- **Tarifa General.** 11€ mensuales con inscripción presencial u online como cualquier otro cursillo del club.
- **Tarifa Deportiva.** 5.65€ mensuales para todos los deportistas nacidos en el año 2011 y anteriores que pertenezcan a alguno de los equipos de competición de las secciones deportivas del RGCC. Para la inscripción de estos deportistas, deberán presentar Certificado de Deportista firmado por su jefe de Sección y realizarla de forma presencial en Oficinas Generales.

Para más información no duden en contactar con nuestro servicio a través de nuestro correo electrónico [sade@rgcc.es](mailto:sade@rgcc.es).

COMIENZO DE LA ACTIVIDAD EL 13 DE SEPTIEMBRE. OS ESPERAMOS.

## TENIS

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción

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. En caso de duda, contactar con la sección en [tenis@rgcc.es](mailto:tenis@rgcc.es)

En caso de Lluvia

- Adultos. 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”.
- Niños. Los niños siempre tendrán cursillos

Más información en [tenis@rgcc.es](mailto:tenis@rgcc.es)

# 34

## INFANTIL

	Código	Precio	Días	Horario	Año
Mini	024-592	23,35	S/D	11:15-12:15	2017-2018
	024-451			12:15-13:15	
	024-567		M/J	18:15-19:15	

	Código	Precio	Días	Horario	Año
Infantil Iniciación	024-460	23,35	S/D	10:15-11:15	2007-2011
	024-453			10:15-11:15	2013-2016
	024-593			11:15-12:15	2014-2016
	024-461			11:15-12:15	2011-2013
	024-731			11:15-12:15	2013-2015
	024-602			12:15-13:15	2014-2016
	024-596			13:15-14:15	2013-2016
	024-734	13:15-14:15	2010-2012		
	024-583	23,35	M/J	17:15-18:15	2013-2016
	024-491			17:15-18:15	2008-2011
	024-501			18:15-19:15	2013-2016
	024-737			18:15-19:15	2010-2012
	024-579	23,35	L/X	17:15-18:15	2014-2016
	024-735	29,35	L/X/V	18:15-19:15	2013-2016

	Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
Infantil Perfeccionamiento	024-462	23,35	S/D	12:15-13:15	2007-2010
	024-452			10:15-11:15	2010-2013
	024-101			10:15-11:15	2007-2010
	024-566			10:15-11:15	2010-2013
	024-450			11:15-12:15	2007-2010
	024-564			11:15-12:15	2010-2013
	024-565			12:15-13:15	2012-2014
	024-740			12:15-13:15	2010-2013
	024-600			13:15-14:15	2007-2010
	024-732			13:15-14:15	2010-2012
	024-601	29,35	L/X/V	18:15-19:15	2010-2013
	024-456			18:15-19:15	2007-2010
	024-455			17:15-18:15	2011-2013
	024-454			17:15-18:15	2007-2010
	024-479	23,35	M/J	17:15-18:15	2007-2010
	024-494			17:15-18:15	2011-2013
	024-597			18:15-19:15	2009-2012
	024-458			18.15-19:15	2007-2010

	Código	Preci	Días	Horario	Año nacimiento
Jóvenes Avanzados	024-598	23,35	S/D	13:15-14:15	2004-2006
	024-563	23,35	L/X	20:15-21:15	2004-2006

### ADULTOS (Nacidos en 2006 y anteriores)

	Código	Precio	Días	Horarios
Adultos Iniciación	024-507	37,00	L/X	10:15-11:15
	024-470	37,00	L/X	20:15-21:15
	024-506	51,80	L/X/V	19:15-20:15
	024-481	37,00	M/J	19:15-20:15
	024-471		M/J	21:15-22:15
	024-586		M/J	10:15-11:15
	024-504		M/J	20:15-21:15

	Código	Precio	Días	Horarios
Adultos Perfeccionamiento	024-449	37,00	L/X	11:15-12:15
	024-469	51,80	L/X/V	19:15-20:15
	024-582	37,00	M/J	16:15-17:15
	024-459		M/J	19:15-20:15
	024-485		M/J	19:15-20:15
	024-476		M/J	20:15-21:15
	024-500		M/J	20:15-21:15
	024-509		M/J	09:15-10:15
	024-472		M/J	10:15-11:15
	024-465		M/J	20:15-21:15
	024-487		M/J	21:15-22:15

	Código	Precio	Días	Horarios
Adultos Avanzado	024-480	51,80	L/X/V	9:15-10:15
	024-492			10:15-11:15
	024-578			16:15-17:15
	024-489			19:15-20:15
	024-498			19:15-20:15
	024-505			20:15-21:15
	024-468			20:15-21:15
	024-466			21:15-22:15
	024-484	37,00	M/J	9:15-10:15
	024-503			11:15-12:15
	024-475			19:15-20:15
	024-585			19:15-20:15
	024-486			20:15-21:15
	024-477			21:15-22:15

	Código	Precio	Días	Horarios
Adultos Competición	024-714	37,00	M/J	16:15-17:15



## ENTRENADORES PERSONALES TENIS

¿Quieres iniciarte en el tenis? ¿Mejorar tu técnica?... ¿potenciar tu juego?

El servicio de ENTRENADORES PERSONALES DE TENIS ofrece este servicio para todos los que quieran tanto iniciarse en este deporte como para aquellos que deseen mejorar e incrementar su juego en la pista.



### FUNCIONAMIENTO DEL SERVICIO

Horario: puedes contratar este servicio en los siguientes horarios:

Grupo Mestas

- o De lunes a viernes de 08:15 a 14:15h
- o Sábados y domingos de 14:15 a 18:15h

Reserva de las clases: para concertar una clase o para obtener más información acerca del servicio deberá contactar a través del correo electrónico [tenispersonal@rgcc.es](mailto:tenispersonal@rgcc.es)

- La reserva de una clase de lunes a viernes deberá hacerse con 48h de antelación.
- La reserva de clases de fin de semana (sábado o domingo) deberá hacerse antes de las 20h del jueves.
- La reserva se considerará realizada cuando esté completamente abonado el pago de la misma. El pago de la clase/s o del bono se hará presencialmente en la centralita del club.
- Es imprescindible acudir con el ticket y entregárselo al entrenador al comienzo de la clase. En el caso de clases grupales, deben entregarse todos los tickets de los miembros del grupo para poder realizar el entrenamiento.

Modalidades de clases, precios y duración de las mismas:

Clases	Precio	Días	Horario	Duración sesión	Año nacim.
Individual. Clase 1 persona	32€	L a D	A convenir	60 minutos	2013 y anteriores
Bono de 5 clases individuales	150€				
Grupales. Clase 2 personas	18€/persona				
Grupales. Clase 3 personas	13€/persona				

- Los bonos son personales e intransferibles, con una vigencia de **90** días desde su fecha de compra.
- El precio de la clase incluye: alquiler de la pista 9 (cubierta), luz y pelotas

## TIRO CON ARCO

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año Nac			
026-951	Iniciación Escuela	17,10 €	L	18:30 - 19:30	2014 y anteriores			
026-606			X	18:30-19:30				
026-601			X	19:30-20:30				
026-604			V	18:30-19:30				
026-605			V	19:30-20:30				
026-555			M	17:30 - 18:30				
026-600			J	18:30-19:30				
026-615			S	10:00-11:00				
026-950			S	11:00-12:00				
026-952			D	10:00-11:00				
026-953			D	11:00-12:00				
026-603			Escuela			X	17:30 - 18:30	2007 – 2013
026-620						J	17:30-18:30	
026-611	V	17:30-18:30						

38

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLES ANUALMENTE.

Mas información en [tiro-arco@rgcc.es](mailto:tiro-arco@rgcc.es)

## VOLEIBOL

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
029-902	Escuela Alevin	21,25	LX	17.30-19.00	2010-2011
029-906	Escuela Benjamin	21,25	LX	17.30-19.00	2012-2016
029-905	Escuela Alevin	21,25	MJ	17.30-19.00	2010-2011
029-907	Escuela Benjamin	21,25	MJ	17.30-19.00	2012-2016
029-908	Adultos	21,25	MV	22.00-23.30	2001 y anteriores

Todos los **cursos SI** están acogidos al sistema de preinscripción

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE (salvo Escuela alevín nacidos 2010)

El cursillo de adultos será de septiembre a junio

Mas información en [voleibol@rgcc.es](mailto:voleibol@rgcc.es)

Avda. Jesús Revuelta Diego, 2  
33204 Gijón  
Asturias

Telf. 985 19 57 20  
Fax 985 36 61 10



[www.rgcc.es](http://www.rgcc.es)  
[elgrupo@rgcc.es](mailto:elgrupo@rgcc.es)