

SEP-OCT 2022
JUN 2023

Programa de actividades **FITNESS** y otros cursos



IMPORTANTE	3
CURSILLOS SIN PREINSCRIPCIÓN	3
CURSILLOS CON PREINSCRIPCIÓN.....	3
NORMATIVA Y CRONOGRAMA DEL SISTEMA DE PREINSCRIPCIONES	3
PREGUNTAS FRECUENTES.....	5
ENTRENADORES PERSONALES FITNESS.....	8
ENTRENADORES PERSONALES TENIS	9
ENTRENADORES PERSONALES PADEL	10
ACTIVIDADES FITNESS EN GIMNASIO DE SOCIOS	12
BONO FITNESS.....	14
FITNESS EN EL GRUPO.....	19
GRUPO BEGOÑA WELLNESS	25
GRUPO MAREO FITNESS	26
OTROS CURSILLOS EN EL GRUPO	27
ACTIVIDADES SENIOR	29
PREPARACIÓN FÍSICA DE OPOSICIONES	31
TALLERES CULTURALES	31
SAFYS.....	32

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, en oficinas generales o en el correo electrónico de cada una de las secciones deportivas (especificado en cada una de las actividades).

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 22 de agosto, publicándose las plazas libres el 19 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 22 de agosto.

3

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 25 Agosto hasta el 5 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 **25 de Agosto al 5 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 25 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.

LUNES 05 SEPT– A las 10 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.

LUNES 05 SEPT – A las 15 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 06 SEPT a JUEVES 08 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 23.59h h del día 08 sept de forma presencial (consultar horario oficinas) 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 09 SEPT

- A las 15 h publicación DEFINITIVA en el área de socios de la web (*acceso mediante clave personal*) 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.

MIÉRCOLES 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.

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 06 de septiembre y hasta las 23.59h del día 08 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 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.
- El socio que esté en situación de baja temporal, no podrá inscribirse ni preinscribirse a ninguna actividad o cursillos si no está de alta en el momento y mantener el alta hasta que el cursillo finalice.

MÁS INFORMACIÓN:

Se realizarán una reunión, el miércoles 24 de agosto a las 13h en la Sala polivalente, sobre el proceso de preinscripción.

En la web www.rgcc.es

En las oficinas generales

En el correo electrónico de cada una de las secciones.

VACACIONES DE CURSILLOS

NAVIDAD. Del 25 Diciembre al 2 de Enero

SEMANA SANTA. Del 3 al 9 de Abril

PASE DE ACOMPAÑANTE DE SOCIO CURSILLISTA

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 7,25 €, 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.

ENTRENADORES PERSONALES FITNESS

Podrás contratar este servicio de lunes a sábados entre las 08:00 y las 21:00h

Adquiere tu sesión individual o tu bono de sesiones en la centralita del club y empieza tu entrenamiento.

***Los bonos tendrán una vigencia de 60 días desde su compra y serán para uso de entrenamiento individual.**



Sesiones	Precio	Días	Horario	Duración sesión	Año nacim.
Sesión individual	26,40€	L a S	A convenir	45 minutos	2007 y anteriores
Sesión grupal	15€/persona				
Bono 6 sesiones*	139,40€ 23,24€/sesión				
Bono 10 sesiones*	211,25€ 21,13€/sesión				

FUNCIONAMIENTO DEL SERVICIO

8

Sesiones y bonos de entrenamiento: las sesiones de entrenamiento tendrán una duración de 45 min. Los bonos son personales e intransferibles, con una vigencia de 60 días desde su fecha de compra.

Reserva de sesiones de entrenamiento: una vez adquirido el bono o la sesión individual te pondrás en contacto con el responsable de entrenadores personales para concertar tu primera sesión de entrenamiento. Será la persona que te proporcione el entrenador/a que más se adapte a ti y en tu horario preferido.

- o Puedes concertar esta entrevista a través del correo entrenadorespersonales@rgcc.es o presencialmente en horario de oficina del servicio. Encontrarás la oficina en la planta superior del gimnasio de socios.
- o Una vez que ya tienes asignado tu entrenador/a personal, las siguientes reservas de sesiones las agendarás directamente con él o ella.
- o Una vez terminado el bono, y para seguir reservando entrenamientos deberás adquirir un nuevo bono o sesión individual.

Anulación de sesión de entrenamiento: para anular un entrenamiento debes hacerlo como máximo con 24h de antelación al comienzo del mismo, sino se computará como realizado.

Podrás hacer esta anulación llamando al teléfono de contacto que te facilitaremos al inscribirte al servicio, o enviando un correo electrónico a entrenadorespersonales@rgcc.es.

Más información en: entrenadorespersonales@rgcc.es

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

- De lunes a viernes de 08:15 a 14:15h
- 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

- 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.

9

Modalidades de clases, precios y duración de las mismas:

Clases	Precio	Días	Horario	Duración sesión	Año nacim.
Individual. Clase 1 persona	33,80€	L a D	A convenir	60 minutos	2014 y anteriores
Bono de 5 clases individuales	158,40€				
Bono de 10 clases individuales	260€				
Grupales. Clase 2 personas	19€/persona				
Grupales. Clase 3 personas	13,70€/pax				

*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 (cubierta o aire libre), luz y pelotas

* 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 tenispersonal@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:

- o NO se impartirán si no está abonado el importe total del grupo.
- o 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 ó 3 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), o grupal de 2 personas (en caso de que estuviera reservada para 3 personas).

10

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

- o La reserva de una clase de lunes a viernes deberá hacerse con 48h de antelación.
- o La reserva de clases de fin de semana (sábado o domingo) deberá hacerse antes de las 20h del jueves.
- o 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.
- o **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	33,80€	L a D	A convenir	60 minutos	2014 y anteriores
Bono de 5 clases individuales	158,40€				
Grupales. Clase 2 personas	19€/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

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:

- o NO se impartirán si no está abonado el importe total del grupo.
- o 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).

ACTIVIDADES FITNESS EN GIMNASIO DE SOCIOS

De lunes a domingo, entre las 08.00 y las 22.00h ininterrumpidamente, contarás con la asistencia de monitores en el gimnasio de socios y podrás participar en las actividades gratuitas que imparten dichos monitores. La inscripción a dichas actividades se realizará a través de Inscripción a Eventos Deportivos 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 y redes sociales oficiales del Grupo. El calendario de actividades se actualiza semanalmente.

CICLO VIRTUAL: Entrena con las clases virtuales de Ciclo Indoor. Solo tendrás que descargar la app de **AudioFetch** en tu móvil y llevar tus auriculares. Más información sobre normativa y funcionamiento en: <https://www.rgcc.es/actividades-gimnasio-de-socios>

Los monitores del gimnasio pueden prepararte una rutina de entrenamiento para ayudarte a conseguir tus objetivos propuestos, a través de Trainingym. Para inscribirse en este servicio podrás hacerlo en nuestras oficinas generales o a través del área de socios de la web www.rgcc.es o de la App del Club.

Solicita más información a los monitores del gimnasio o enviando un correo a fitness@rgcc.es

12

Rutinas de entrenamiento



Programas de entrenamiento individualizados, adaptados a tus objetivos. Descárgate la app **trainingym**® y lleva siempre contigo tu entrenamiento para hacerlo en cualquiera de los gimnasios del Club.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
011-310	Rutinas de entrenamiento	11,60	L a D	A convenir	2008 y anteriores

¿Qué ventajas puede ofrecerte **Trainingym**®?

- **Accesibilidad a tu entrenamiento** ya que podrás consultar toda la información relacionada con tu rutina y tus objetivos desde cualquier parte y en cualquier momento, a través de tu móvil, Tablet o incluso, mediante tu correo electrónico.
- **Visualización correcta de la ejecución de los ejercicios** lo que te permitirá realizarlos con la técnica adecuada.
- **Progresión** en el entrenamiento y motivación para conseguir tus objetivos sin caer en la monotonía.

Si tienes alguna duda acerca de este servicio, no dudes en acudir a nuestras oficinas generales, preguntar al técnico del gimnasio o enviar un correo electrónico a fitness@rgcc.es



¡YA DISPONIBLE EN EL GRUPO!
Solicita más información
a tu monitor/a de sala.

trainingum
¿DONDE ESTÁ EL LÍMITE?



1
+2000 VÍDEOS DE EJERCICIOS 3D

2
SIGUE FÁCILMENTE TU ENTRENAMIENTO

3
VISUALIZA LA EJECUCIÓN

BONO FITNESS

Con el Bono Fitness podrás ponerte en forma eligiendo los días, la hora y las actividades que más te gustan; encontrarás actividades de tonificación, de cuerpo y mente, aeróbicas y outdoor.

Inscríbete en el Bono Fitness con el número créditos que más se ajuste a tus necesidades.



INSCRIPCIÓN

1º Date de **alta** en el bono que desees. Puedes hacerlo de forma presencial en oficinas generales o a través de la web o app entrando en el área de socios.

2º Cumplimenta la **ficha LOPD** para poder activar el acceso a la aplicación de reservas de clases. Para aquellos que realicen la inscripción online, deberán descargar dicha ficha, que encontrarán en la web, cumplimentarla y enviarla a fitness@rgcc.es, para iniciar el servicio.

3º Una vez hecha la inscripción, te enviaremos un correo electrónico con la **confirmación de la misma** y con las instrucciones detalladas. También se te darán las credenciales de acceso a la reserva de clases (que podrás realizar a través del móvil o del ordenador).

Las inscripciones durante el mes en curso, a partir del día 1 de cada mes, deberán hacerse en oficinas generales o a través del área de socios de la web o app.

El Bono Fitness se renovará automáticamente mes a mes.

BONO FITNESS

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
070-022	Bono Fitness 5	21,25	L a D	A convenir	1999 y anteriores
070-023	Bono Fitness 10	29,10			
070-024	Bono Fitness 15	35,85			
070-025	Bono Fitness 20	42,55			
070-026	Bono Fitness 25	49,30			
070-021	Bono Fitness 30	55,95			

BONO JOVEN: Para edades comprendidas entre 14 y 23 años, disfruta del 15% dto.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
070-027	Bono Joven 5	18,10	L a D	A convenir	2000-2008
070-028	Bono Joven 10	24,75			
070-029	Bono Joven 15	30,45			
070-030	Bono Joven 20	36,15			
070-031	Bono Joven 25	41,85			
070-032	Bono Joven 30	47,60			

En el caso que a lo largo del mes se te agoten los créditos, podrás aumentar tu saldo con 1, 2, 3, 4 u 8 créditos.

AMPLIACIONES DE CREDITOS

Código	Cursillo	Precio
070-033	+ 1 crédito	3,20€
070-034	+ 2 créditos	6,35€
070-035	+ 3 créditos	9,25€
070-019	+ 4 créditos	11,25€
070-020	+ 8 créditos	22,45€

NORMATIVA

Reserva de clases. A partir de las 22h del último día del mes, podrás acceder a la plataforma para reservar las clases que más te interesen. Pudiendo reservar hasta 1 minuto antes de comenzar la clase.

Para recordarte la asistencia a la clase reservada te llegará un email 3 horas antes a tu correo electrónico.

Lista de espera. Si las clases interesantes para ti están completas, puedes reservar y quedar en lista de espera, ya que es habitual que se produzcan anulaciones.

En el caso de que te apuntes a esta lista de espera, has de tener en cuenta que, si surge una plaza libre, quedarás automáticamente inscrito, pudiendo borrarte de ella únicamente si quedan más de dos horas para el comienzo de la clase.

Es conveniente revisar las listas de espera con una antelación de 2h o menos tiempo para comprobar si hubo anulaciones y si tienes plaza en la clase.

El crédito de la lista de espera se liberará al finalizar el día o a primera hora del día siguiente, tras comprobar con el personal técnico la no asistencia a la misma.

Cancelación de clases. Podrás cancelar la clase, sin gasto del crédito, hasta 2h antes de su comienzo. Si no se cancela en ese tiempo, el crédito queda consumido.

Ampliación de créditos del Bono. Si durante el mes en curso has consumido todos los créditos y necesitas más, podrás ampliar con +1, +2, +3, +4 ó +8 créditos el saldo de tu bono. Para ello deberás hacerlo presencialmente en oficinas generales o mandando un e-mail a fitness@rgcc.es solicitándolo, y se te cargará el importe en el siguiente recibo.

Baja del Bono Fitness. Antes del día 20 de mes anterior podrás darte de baja presencialmente en oficinas generales o a través del área de socios de la web o app.

Cambio de número créditos del Bono Fitness. En el caso de que quieras ampliar o reducir el número de créditos para el mes siguiente, puedes solicitar dicho cambio enviando un correo a fitness@rgcc.es antes del día 20 de cada mes.

Créditos no utilizados. Los créditos no utilizados a lo largo del mes NO se acumulan para meses sucesivos.

El club podrá ir modificando el horario mensual en función de la demanda de las distintas actividades por parte de los/las abonados/as.

El club se reserva el derecho de poder anular/cambiar alguna clase por motivos de organización interna, recuperando siempre el crédito de dicha actividad.

El **calendario mensual** puede verse entrando en <https://www.rgcc.es/servicios/bono-fitness/horario>

Este invierno, a través del mismo bono fitness se ofrecen actividades exclusivas, algunas de ellas acogidas con mucho éxito durante el verano y entre las que se incluirán:

BAR-PILATES: Actividad para adultos que combina elementos del Ballet con el Pilates y el Yoga, desde la perspectiva del Fitness.

Actividad	Días	Horario	Plazas
Bar-Pilates	MJ	17:30-18:30	9

BODY WORKOUT: Actividad en la que se trabajan todos los grupos musculares, de una manera dinámica y de exigencia cardiovascular, con ejercicios en los que sólo se utiliza el propio peso corporal.

Actividad	Días	Horario	Plazas
Body workout	L	19:30-20:30	12

¡NUEVO!

CIRCUIT TRAINING: Entrenamiento interválico de alta intensidad. Aprovechate de los beneficios del entrenamiento de alta intensidad y mejora tu condición física.

Actividad	Días	Horario	Plazas
Circuit Training	V	14:30-15:30	15

16

FULLBODY MÁQUINAS: Actividad de musculación guiada, en la que, mediante la utilización de varias máquinas y corrección postural, trabajarás todos los grupos musculares.

Actividad	Días	Horario	Plazas
Fullbody máquinas	LX	9:30-10:30	8

¡NUEVO!

YOGA FACIAL: Ejercicios donde mediante resistencia manual trabajamos los músculos de la cara, así como ejercicios de drenaje facial, cuya finalidad es disminuir las líneas de expresión y prevenir la aparición temprana de las mismas.

Actividad	Días	Horario	Plazas
Yoga facial	MJ	19:30-20:00	3

¡NUEVO!

YOGALATES: Clase que combina elementos del Pilates y del Yoga. 30' de cada modalidad. Actividad muy completa en la que trabajarás la fuerza, estabilidad del core, corrección postural, estiramientos dinámicos y relajación.

Actividad	Días	Horario	Plazas
Yogalates - Begoña	X	13:15-14:15	9

¡NUEVO!

MAREO FULL FITNESS

SÓLO BONO

A partir de septiembre se reanuda la actividad habitual en Mareo. Todas las actividades se desarrollan a través del Bono Fitness y podrás realizar Body Tono, Pilates, Tábata, Body Mind, GAP, Full Body, Combat y WOD. Siempre que las condiciones climatológicas lo permitan, se desarrollarán al aire libre, en el patio andaluz. En caso de lluvia, se realizarán en la sala Polivalente.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
11:00						FULL BODY	BODY MIND
12:00						BODY MIND	TABATA
19:00	COMBAT	FULL BODY	BODY TONO	GAP			
20:00	BODY TONO	BODY MIND	TABATA	WOD			

Este calendario podrá sufrir variaciones según demanda y por motivos de organización interna.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEL BONO FITNESS - SEPT 2022 A JUNIO 2023



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		DOMINGO	
08.30	PILATES	08.15	CICLO INDOOR	08.15	GRUPO BEGOÑA WELLNESS VINYASA YOGA	08.15	CICLO INDOOR	08.30	PILATES	09.00	ESPALDA SANA	9.30	FULL BODY
	FULL BODY MÁQUINAS		FULLBODY-HIT				FULLBODY-HIT		ZUMBA	09.30	TRX	10.00	YOGA DINAMICO
09.30	ZUMBA	08.30	GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	08.30	PILATES	08.30	GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	09.30	PILATES	09.45	BODY HIPO FITNESS	10.15	MAREO WELLNESS PILATES
	PILATES		TRX		FULL BODY MÁQUINAS		TRX		TRX				BODY TONO
	TRX		FULL BODY		ZUMBA		FULL BODY		CICLO INDOOR	10.00	GRUPO BEGOÑA WELLNESS VINYASA YOGA	11.00	MAREO FULL FITNESS BODY MIND
	CICLO INDOOR	09.30	CICLO INDOOR	09.30	PILATES	09.30	CICLO INDOOR	10.00	MEDIA TECNICA HALTEROFILIA	10.15	CICLO INDOOR	11.30	YOGA DINAMICO
09.45	GRUPO BEGOÑA WELLNESS BODYMIND		PILATES		TRX		PILATES	10.15	MEDIA TECNICA HALTEROFILIA		TRX		ZUMBA
	MEDIA TECNICA HALTEROFILIA		TONO & GAP		CICLO INDOOR		TONO & CORE						MAREO FULL FITNESS TABATA
10.15	TRX	10.30	CICLO INDOOR	09.45	GRUPO BEGOÑA WELLNESS BODYMIND	10.30	CICLO INDOOR	10.30	TRX	10.30	CICLO INDOOR	12.00	
	MEDIA TECNICA HALTEROFILIA		TRX		HIPOPRESIVOS		TAI CHI						
10.30	CICLO INDOOR	10.45	PILATES STRETCH	10.15	MEDIA TECNICA HALTEROFILIA	10.45	PILATES STRETCH	11.00	YOGA dinámico				
	AEROSTEP		ZUMBA		TRX		ZUMBA		GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPOPRESIVOS	11.00	MAREO FULL FITNESS FULL BODY		
	GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPOPRESIVOS		MTTO.FISICO		CICLO INDOOR		MTTO.FISICO		PILATES	11.15	CICLO INDOOR		
11:30	PILATES	11.30	GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	10.30	AEROSTEP	11.30	GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	11.30	MTTO.FISICO		YOGA DINAMICO		
	MTTO.FISICO	12.30	FULL BODY		GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPOPRESIVOS	12.30	BODY TONO		EN MARCHA	11.30	PILATES		
	ZUMBA GOLD	13.30	CICLO INDOOR		PILATES	13.30	CICLO INDOOR		ZUMBA GOLD		TRX		
12.00	GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	14:30	TRX	11.30	MTTO.FISICO	14:30	TRX	12.30	WOD		ZUMBA		
12.30	BODY WORKOUT	14.45	GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES		ZUMBA GOLD	14.45	GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	14.30	TRX	12.00	MAREO FULL FITNESS BODY MIND		
	GRUPO BEGOÑA WELLNESS YOGA LATES	15:30	PILATES	12.30	TABATA	15:30	PILATES	15.30	TRAINING				
13.15	TRX		TRX	13.15	GRUPO BEGOÑA WELLNESS YOGA LATES	15:30	TRX	16.30	TRX				
14.30	TRX	16.30	DANCE-POP		TRX	16.30	DANCE-POP	17.00	ZUMBA				
	FULL BODY		PILATES		TRX		PILATES		GRUPO BEGOÑA WELLNESS YOGA dinámico				
15.30	TRAINING	17:15	YOGA DINAMICO	14.30	BODY TONO	16.30	PILATES SUSPENSION		TRX				
	TRX		TRX	15.30	TRX	17:15	YOGA DINAMICO		CICLO INDOOR				
16.30	ZUMBA		FULL BODY		TRAINING		TRX		PILATES				
	TRX	17.30	CICLO INDOOR	16.30	TRX	17.30	FULL BODY	17.30	ZUMBA				
	CICLO INDOOR		BAR-PILATES		ZUMBA		CICLO INDOOR						
	PILATES	18.00	GAP 30'		TRX		BAR-PILATES	18.30	CICLO INDOOR	18.30	FULL BODY	18.30	FULL BODY
	ZUMBA		AEROSTEP	17.30	CICLO INDOOR	18.00	GAP 30'		TRAINING				
18.30	CICLO INDOOR		TRX		PILATES		AEROSTEP	18.45	YOGA DINAMICO				
	TRAINING	18.30	GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPOPRESIVOS		ZUMBA		TRX		GAP 30'				
19.00	MAREO FULL FITNESS COMBAT		CICLO INDOOR	18.30	CICLO INDOOR	18.30	GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPOPRESIVOS	19.30	CICLO INDOOR				
	GAP 30'	19.00	MAREO FULL FITNESS FULL BODY	19.00	MAREO FULL FITNESS BODY TONO	19.00	CICLO INDOOR	20.00	ZUMBA				
	CICLO INDOOR		ZUMBA		GAP 30'	19.00	MAREO FULL FITNESS GAP	20.30	TRX				
	TRX		GAP 30'		CICLO INDOOR		ZUMBA						
	TABATA	19.30	CICLO INDOOR	19.30	TRX	19.30	GAP 30'						
20.00	MAREO FULL FITNESS BODY TONO		YOGA FACIAL		WOD		CICLO INDOOR						
	ZUMBA		MAREO FULL FITNESS BODY MIND	20.00	MAREO FULL FITNESS TABATA		YOGA FACIAL						
20.15	GRUPO BEGOÑA WELLNESS YOGA dinámico	20.00	GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES		ZUMBA	20.00	MAREO FULL FITNESS WOD						
	CICLO INDOOR		BODY TONO	20.15	GRUPO BEGOÑA WELLNESS YOGA dinámico	20.00	GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES						
20.30	TRX				CICLO INDOOR		BODY TONO						
21.00	FULLBODY		NIN-JUTSU	20.30	TRX		NIN-JUTSU						
		20.30	CICLO INDOOR	21.00	FULLBODY	20.30	CICLO INDOOR						
			TRX				TRX						
		21.00	BODY TONO				PILATES						
		21.30	PILATES				BODY TONO						
							PILATES						

- ACTIVIDADES GRUPO BEGOÑA WELLNESS
- ACTIVIDADES MAREO FULL FITNESS
- ACTIVIDADES MAREO WELLNESS
- ACTIVIDADES PREFERENCIA BONO JOVEN
- ACTIVIDADES DE CUERPO Y MENTE
- ACTIVIDADES AERÓBICAS
- ACTIVIDADES ALTA INTENSIDAD
- ACTIVIDADES DE TONIFICACIÓN
- ACTIVIDADES COMBINADAS
- ACTIVIDADES ACUÁTICAS
- ACTIVIDADES DE BAILE, DANZA Y MOVIMIENTO
- ACTIVIDADES SAFYS

• Este es el horario previsto de Septiembre 2022 a Junio 2023. El horario podrá sufrir pequeñas variaciones y ampliaciones en función del nº de inscritos al BONO FITNESS, así como de la demanda de las distintas actividades programadas.

• Se valorará apertura de nuevos horarios según la demanda.

• Las actividades que se ofrecen en formato cursillo y que no ocupen todas sus plazas en el mes en curso, se irán añadiendo a esta oferta del bono fitness a partir del día 20 de cada mes.

• Todas las semanas habrá sesiones de SPA para reserva con el bono fitness, que se irán alternando según la semana.

• El club se reserva el derecho de poder anular/cambiar alguna clase por motivos de organización interna, recuperando siempre el/la abonado/a el crédito de dicha actividad y previo aviso a través del sistema de reservas.

• Se ha programado la oferta de actividades desde Septiembre de 2022 de Enero a Junio de 2023, por lo que podreis ver la programación de estos diez meses, quedando únicamente habilitadas las reservas del mes siguiente a las 22:00 del último día del mes anterior, estando actualizadas en tiempo real el nº de plazas disponibles en cada horario.

FITNESS EN EL GRUPO

A continuación se detallan todos los cursillos que se ofertan en el Grupo. Podrás consultar al lado de cada uno si el cursillo en el que estás interesado/a va al sistema de Preinscripción, así como si este cursillo tendrá plazas en el bono fitness o será exclusivamente mediante inscripción a cursillo.

AEROBIC-STEP: Si eres amante del aerobio y del step, disfruta de las progresiones hasta lograr la coreografía final combinando pasos básicos de aerobio o de step al ritmo de la música.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
001-109	Aerobic-step	32,30 €	M/J	18:30-19:30	2008 y anteriores	NO	SI
001-105	Aerobic-step	38,30 €	L/X/V	10:30-11:30	2008 y anteriores	NO	SI

Actividad de Septiembre a Junio. RENOVABLES ANUALMENTE

BODY HIPO FITNESS: Actividad que combina ejercicios del fitness con la técnica de Hipopresivos y añade trabajo con gomas elásticas como implemento.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
011-306	Body Hipo Fitness	16,25 €	S	9:45-10:30	2008 y anteriores	NO	SI

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

BODY TONO: Define tu musculatura con esta actividad que incluye el trabajo con discos y barras mediante coreografías sencillas al ritmo de la música diseñadas para darle el tono deseado a todos tus músculos. Un trabajo duro a la vez que divertido donde quemarás calorías y aumentarás tu masa muscular.

19

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
041-024	Body Tono - ANUAL	33,10 €	M/J	20:00-20:55	2008 y anteriores	NO	SI
041-021				21:00-21:55		NO	SI

Actividad ANUAL.

CICLO INDOOR: Actividad aeróbica, sin impacto, controlada y apta para todos. Con el programa APLIFIT PLAY y las bicicletas STAGES SC3, llevamos el ciclismo de exterior al interior.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
014-655	Ciclo Indoor	38,60 €	L/X/V	09:30-10:15	2008 y anteriores	NO	SI
014-669				17:30-18:15		NO	SI
014-658				18:30-19:15		NO	SI
014-659				19:30-20:15		NO	SI
014-671		30,10 €	M/J	08:15-09:00		NO	SI
014-661				09:30-10:15		NO	SI
014-662				10:30-11:15		NO	SI
014-663				13:15-14:00		NO	SI
014-670				17:30-18:15		NO	SI
014-664				18:30-19:15		NO	SI
014-665				19:30-20:15		NO	SI

014-666				20:30-21:15		NO	SI
014-667				10:15-11:00		NO	SI
014-668		17,55 €	S	11:15-12:00		NO	SI

Actividad ANUAL.

CICLO SOFT: Actividad de Ciclo Indoor, aeróbica, sin impacto, controlada y apta para todos. Sesiones orientadas a aquellos socios que quieran iniciarse en la actividad. Nivel medio-bajo.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
014-656	Ciclo Soft	38,60 €	L/X/V	10:30-11:15	2008 y anteriores	NO	SI

Actividad ANUAL.

CIRCUITO DE MANTENIMIENTO: Clase dirigida de tonificación con máquinas realizada en el gimnasio y combinada con trabajo cardiovascular al exterior si la climatología lo permite.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
011-186	Circuito Mantenimiento - INVIERNO	27,45 €	L/X/V	19:00-20:00	2008 y anteriores	SI	NO
011-187				20:00-21:00		SI	NO
011-188		22,65 €	M/J	19:00-20:00		SI	NO
011-189				20:00-21:00		SI	NO

*De Octubre a Junio. RENOVABLE ANUALMENTE

DANCE-POP: Actividad de baile, para adultos, con los mejores temas pop de los años 80 y 90. Coreografías aptas para todos.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
086-003	DANCE-POP	10,50 €	M	16:30-17:30	2008 y anteriores	NO	SI
086-004	DANCE-POP	10,50 €	J	16:30-17:30	2008 y anteriores	NO	SI

Actividad de Septiembre a Junio. RENOVABLE ANUALMENTE

FULL BODY: Mejora tu rendimiento físico mediante la realización de ejercicios funcionales. Cada entrenamiento será un reto para ti y pronto notarás la mejoría.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
044-025	Full body - ANUAL	33,10 €	M/J	09:30-10:30	2005 y anteriores	NO	SI
001-108	Full body - ANUAL	32,30 €	M/J	17:30-18:30	2008 y anteriores	NO	SI
077-026	Fullbody - ANUAL	22,65 €	S	10:30-11:30	2008 y anteriores	NO	SI

FULL BODY MÁQUINAS: Actividad de musculación guiada, en la que, mediante la utilización de varias máquinas y corrección postural, trabajarás todos los grupos musculares.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
077-028	Full body MÁQUINAS	33,10 €	L/X	9:30-10:30	2008 y anteriores	NO	SI

Actividad de Septiembre a Junio. RENOVABLE ANUALMENTE

¡NUEVO!

GAP: Fortalece y tonifica en tan sólo 30 minutos tus glúteos, abdominales y piernas.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
044-009	GAP	21,80 €	M/J	19:30-20:00	2008 y anteriores	NO	SI
044-023		28,10 €	L/X/V			NO	SI

Actividad ANUAL.

HIOPRESIVOS: Cuida tu suelo pélvico, previene la incontinencia urinaria y reduce tu cintura con este programa de ejercicios posturales y secuenciados, con los que disminuirás la presión abdominal y aumentarás el tono muscular del suelo pélvico y del abdomen. Enfocado tanto para hombres como para mujeres.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
011-308	Hipopresivos	22,65 €	M/J	09:30-10:00	2008 y anteriores	NO	NO
011-307				17:30-18:00		NO	NO

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE. Excluidas de realizarla mujeres embarazadas. Información importante: esta actividad no es recomendable para personas hipertensas.

MANTENIMIENTO FÍSICO: Clase dirigida y grupal donde mejorarás y conservarás tu condición física de forma global y controlada. Conseguirás una mayor coordinación y agilidad.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
011-200	Mantenimiento Físico	27,45 €	L/X/V	09:30-10:15	2008 y anteriores	NO	NO
011-201				10:30-11:15		NO	NO
011-035				11:30-12:15		NO	SI
011-205		22,30 €	M/J	09:30-10:15		NO	NO
011-206				10:30-11:15		NO	NO
011-030				11:30-12:15		NO	NO
011-207				16:30-17:15		NO	SI
011-208				17:30-18:15		NO	NO
011-209				18:30-19:15		NO	NO

Actividad ANUAL.

PILATES MAT: Con este programa ejercitarás el cuerpo y la mente, mejorarás la condición física, y aumentarás la capacidad de control y concentración.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
040-001	Pilates	43,00 €	L/X/V	08:30-09:30	2008 y anteriores	NO	SI
040-005				10:30-11:30		NO	NO
040-007				11:30-12:30		NO	SI
040-701				17:30-18:30		NO	SI
040-960		35,90 €	M/J	09:30-10:30		NO	SI
040-015				15:30-16:30		NO	SI
040-955				16:30-17:30		NO	SI
040-002				18:30-19:30		NO	NO
040-016				19:30-20:30		NO	NO
040-017				20:30-21:30		NO	SI
040-018				21:30-22:30		NO	SI
040-010		22,65 €	S	10:30-11:30		NO	SI
040-014				11:30-12:30		NO	SI

Actividad ANUAL.

PILATES SPRINGBOARD: Multiplica los beneficios del Pilates convencional con la versatilidad de ejercicios y posturas que estas máquinas ofrecen. Tonificación muscular, fortalecimiento del core, corrección de la postura, mejora de la flexibilidad, de la movilidad articular y de la coordinación de movimientos. Sesiones funcionales con las que te sentirás más vital.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
040-968	Pilates Springboard - ANUAL	62,30 €	L/X	12:30-13:25	2008 y anteriores	NO	NO
040-976			L/X	16:30-17:25		NO	NO
040-966			M/J	11:00-11:55		NO	NO
040-969		31,65 €	V	20:15-21:10		NO	NO
040-977		S	9:00-9:55	NO		NO	
040-967		D	9:00-9:55	NO		NO	

Actividad ANUAL.

PILATES STRETCH: Con este programa específico de Pilates, mejorarás la flexibilidad, con ejercicios dinámicos y estáticos, enlazados con la respiración y focalizándose en la concentración.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
040-980	Pilates Stretch	35,90 €	M/J	10:00-10:45	2008 y anteriores	NO	NO

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

PILATES TONO: Programa específico de Pilates que combina ejercicios del Pilates tradicional con ejercicios de fortalecimiento de brazos y piernas, utilizando gomas y mancuernas.

22

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
040-004	Pilates Tono	43,00 €	L/X/V	10:30-11:30	2008 y anteriores	NO	NO

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

TRAINING (STEP-TONO): actividad combinada donde el step y el trabajo de fuerza se unen para trabajar de manera eficaz. Realiza un trabajo aeróbico de step coreografiado intenso alternando con trabajo de tonificación muscular general.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
001-134	Training (Step-tono)	37,95 €	L/X/V	18:30-19:30	2008 y anteriores	NO	SI

Actividad ANUAL.

TAI CHI CHUAN: Elimina el estrés y la ansiedad de tu rutina a la vez que aprendes este arte marcial milenario. Potencia la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
035-801	Tai Chi Chuan	33,10 €	M/J	10:30-11:30	2008 y anteriores	NO	SI

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

TRX: Realiza ejercicios multidimensionales, eficaces y seguros con tu propio peso corporal y la fuerza de la gravedad, mejorando la flexibilidad, el equilibrio, la fuerza y la estabilidad de tu Core.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
055-966	TRX (entrenamiento en suspensión)	38,35 €	L/X/V	09:30-10:15	2008 y anteriores	NO	SI
055-965				10:30-11:15		NO	SI
055-701				14:30-15:15		NO	SI
055-974				17:30-18:15		NO	SI
055-967				18:30-19:15		NO	NO
055-908				19:30-20:15		NO	SI
055-679				20:30-21:15		NO	SI
055-675		30,00 €	M/J	10:30-11:15		NO	SI
001-101				14:30-15:15		NO	SI
055-700				18:30-19:15		NO	SI
055-677				19:30-20:15		NO	NO
055-678				20:30-21:15		NO	SI

Actividad ANUAL.

YOGA: Libera las tensiones y relaja la mente, aumenta el equilibrio, la postura y la flexibilidad. Adaptado a todos los niveles. Hay dos tipos de Yoga:

Yoga Hatha: El hatha Yoga es uno de los métodos de yoga más difundido en todo el mundo. Está caracterizado por una suave transición entre una asana y la siguiente se basa en una serie de ejercicios destinados a aumentar gradualmente el dominio físico y mental.

Yoga dinámico: Prácticas en movimiento que desarrollan la flexibilidad, el equilibrio y la alineación corporal al mismo tiempo que se liberan las tensiones y se relaja la mente.

Método abierto a todos los niveles y edades en general, pero puedes consultar a los profesores.

Clases con integración de ejercicios en movimiento, posturas clásicas en quietud (asana), ejercicios respiratorios y meditación en activo.

Yoga Vinyasa: Libera las tensiones y relaja la mente, aumenta el equilibrio, la postura y la flexibilidad. Flujo dinámico de posturas enlazadas con la respiración donde desarrollaremos de forma equilibrada fuerza, estabilidad y flexibilidad, cultivando calma y quietud en la mente. Adaptado a todos los niveles.

Ashtanga Vinyasa Yoga: Es un estilo dinámico y vigorizante en el que las posturas (asanas) fluyen a través de la mirada enfocada (dristhi), utilizando la respiración (ujjayi) y activando los candados energéticos (bandhas).

Se diferencia de los demás tipos de Yoga por seguir la misma secuencia de posturas, todas ellas enlazadas con transiciones.

Indicado para alumnos que quieran profundizar en la práctica del Yoga.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
030-635	Yoga Hatha	36,05 €	L/X	10:45-12:00	2006 y anteriores	NO	NO
030-625				17:30-18:45		NO	SI
030-626				18:45-20:00		NO	NO
030-631				20:00-21:15		NO	NO
030-627			M/J	09:30-10:45		NO	NO
030-634				18:45-20:00		NO	NO

030-629				20:00-21:15		NO	NO
030-943	Yoga Dinámico	36,05 €	M/J	17:15-18:30	2006 y anteriores	NO	NO
030-944		24,05 €	V	09:30-10:45		NO	NO
030-946				18:45-20:00		NO	NO
030-956		S	10:00-11:15	NO		SI	
030-949			11:30-12:45	NO		SI	
030-945		D	10:00-11:15	NO		SI	
030-948			11:30-12:45	NO		SI	
030-957		Ashtanga Vinyasa Yoga	24,05 €	V		10:45-12:00	

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

YOGA FACIAL: Ejercicios donde mediante resistencia manual trabajamos los músculos de la cara, así como ejercicios de drenaje facial, cuya finalidad es disminuir las líneas de expresión y prevenir la aparición temprana de las mismas.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
030-901	Yoga Facial	21,80 €	M/J	19:30-20:00	2004 y anteriores	NO	SI

Actividad de Septiembre a Junio. RENOVABLE ANUALMENTE

ZUMBA: Actividad aeróbica para ponerte en forma a la vez que te diviertes bailando distintos ritmos latinos del momento; aumentarás el sentido del ritmo, equilibrio y la coordinación.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
001-100	Zumba	37,85 €	L/X/V	09:30-10:30	2008 y anteriores	NO	SI
001-103				16:30-17:30		NO	SI
044-020				17:30-18:30		NO	SI
044-104				20:00-21:00		NO	SI
075-828		26,40 €	M/J	19:30-20:30		NO	SI

Actividad ANUAL.

ZUMBA GOLD: Clase de Zumba rediseñada para recrear los movimientos originales pero con menor intensidad. La clase está diseñada en torno a una coreografía de Zumba fácil de seguir, que se concentra en el equilibrio, la amplitud de movimiento y la coordinación. Ideal para comenzar y mejorar.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
044-397	Zumba Gold	37,85 €	L/X/V	11:30-12:30	2008 y anteriores	NO	SI

Actividad ANUAL.

GRUPO BEGOÑA WELLNESS

En las céntricas instalaciones del Grupo Begoña mantenemos la oferta de actividades, todas dirigidas a la consecución del bienestar, del equilibrio físico, mental y emocional de nuestros socios.

En Grupo Begoña Wellness, las clases son impartidas en grupos reducidos en un entorno seguro y agradable, donde podrás disfrutar de los beneficios físicos y mentales que ofrecen actividades como: Body Mind, Hipopresivos, Pilates y Yoga.

Además, para todos aquellos socios nacidos en 1958 y anteriores, tenemos la actividad de Coordinación y Movilidad Senior, así como Gerontogimnasia para mayores de 70 años, detallados ambos cursos en el apartado de "Actividades senior".

A continuación se detallan todos los cursillos que se ofertan en Grupo Begoña. Podrás consultar al lado de cada uno si el cursillo en el que estás interesado/a va al sistema de Preinscripción, así como si este cursillo tendrá plazas en el bono fitness o será exclusivamente mediante inscripción a cursillo.

BODY MIND: Relaja tu mente gracias a la concentración entre cuerpo y respiración, combinando música con ejercicios de estiramientos y ejercicios de taichí, pilates o yoga.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
040-962	Body mind (Grupo Begoña)	35,90 €	L/X	9:30-10:30	2005 y anteriores	NO	SI

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

25

HIPOPRESIVOS: Cuida tu suelo pélvico, previene la incontinencia urinaria y reduce tu cintura con este programa de ejercicios posturales y secuenciados, con los que disminuirás la presión abdominal y aumentarás el tono muscular del suelo pélvico y del abdomen. Enfocado tanto para hombres como para mujeres.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
011-302	Hipopresivos (Grupo Begoña)	22,65 €	L/X	17:30-18:00	2007 y anteriores	NO	NO
011-309			M/J	18:30-19:00		NO	SI

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

Información importante: esta actividad no es recomendable para personas hipertensas.

Excluidas de realizarlas mujeres embarazadas.

PILATES MAT: Con este programa ejercitarás el cuerpo y la mente, mejorarás la condición física, y aumentarás la capacidad de control y concentración.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
040-974	Pilates (Grupo Begoña)	43,00 €	L/X/V	12:00-13:00	2005 y anteriores	NO	NO
040-979			M/J	8:30-9:30		NO	SI
040-961			M/J	11:30-12:30		NO	SI
040-957			L/X	18:00-19:00		NO	NO
040-956			M/J	19:00-20:00		NO	NO
040-978			M/J	20:00-21:00		NO	SI

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

YOGA VINYASA: Libera las tensiones y relaja la mente, aumenta el equilibrio, la postura y la flexibilidad. Flujo dinámico de posturas enlazadas con la respiración donde desarrollaremos de forma equilibrada fuerza, estabilidad y flexibilidad, cultivando calma y quietud en la mente. Adaptado a todos los niveles.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
030-952	Yoga dinámico Vinyasa (Grupo Begoña)	36,05 €	L/X	19:00-20:15	2006 y anteriores	NO	NO
030-960			L/X	20:15-21:30		NO	SI
030-955			M/J	10:00-11:15		NO	NO
030-953			M/J	17:00-18:15		NO	NO

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

GRUPO MAREO FITNESS

Este año, continuamos con la oferta de actividades habitual en Mareo, y a su vez añadimos nuevos grupos de Pilates y Yoga.

Las actividades de mayor impacto y exigencia física se concentran en el programa Mareo Full Fitness, mientras que aquellas enfocadas al bienestar, equilibrio físico, mental y emocional se reúnen en el programa Mareo Wellness.

Dentro de este programa, puedes acudir también a la actividad de Crosstraining, a través de cursillo y de Bono Fitness.

A continuación se detallan todos los cursillos que se ofertan en Grupo Mareo. Podrás consultar al lado de cada uno si el cursillo en el que estás interesado/a va al sistema de Preinscripción, así como si este cursillo tendrá plazas en el bono fitness o será exclusivamente mediante inscripción a cursillo.

CROSSTRAINING: Entrenamiento funcional en el que se trabajan fuerza, resistencia, movilidad y coordinación a través de ejercicios en los que se implican todos los músculos del cuerpo además de aprender y mejorar la técnica para superar los obstáculos de las carreras OCR más populares (trepar por la cuerda, pasar muros...)

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
003-903	Crosstraining Mareo - ANUAL	19,10 €	S	10:30-12:00	2008 y anteriores	NO	SI

Actividad ANUAL.

Además, fuera de este horario, un monitor de sala te podrá orientar y aconsejar sobre rutinas de entrenamiento:

- De lunes a jueves de 17:30 a 19:00 y de 21:00 a 21:30
- Sábados y domingos de 13:00 a 15:00

OTROS CURSILLOS EN EL GRUPO

DEPORTES DE CONTACTO

Kickboxing: Deporte que combina técnicas de defensa con ataques de puño y pierna.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
036-255	Kickboxing	37,85 €	L/X/V	19:00-20:00	2005 – 2008	NO	NO
036-253			Nivel I	L/X/V	20:00-21:00	2004 y anteriores	NO

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

Nin-Jutsu: Práctica tradicional de la enseñanza de las técnicas de combate de los antiguos guerreros japoneses. Comprende técnicas con y sin armas.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
015-245	Nin-Jutsu	44,90 €	M/J	20:00-22:00	2006 y anteriores	NO	NO
083-249	Nin-Jutsu	22,50 €	V	20:00-22:00		NO	NO

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES

Ballet:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horarios	Año nacim	Preinscrip.
053-048	Pre-ballet	18,75 €	S	11:00-12:00	2018-2019	SI
053-117	Pre-ballet II	18,75 €	V	17:30-18:30	2017-2018	SI
053-047	Ballet Iniciación I	36,65 €	M/J	18:30-19:30	2015-2017	SI
053-118	Ballet Iniciación II*	36,65 €	V S	18:30-19:30 12:00-13:00	2013-2014	NO
053-153	Ballet Grado II*	36,65 €	L/X	18:30-19:30	2011-2012	NO
053-568	Ballet Grado III*	36,65 €	X S	17:30-18:30 10:00 -11:00	2010-2011	NO

*Los cursillos serán de Octubre a Junio RENOVABLES ANUALMENTE, excepto los cursillos de Iniciación II (053-118), Grado II (código 053-153) y Grado III (código 053-568) que comienzan en Septiembre. Para inscribirse en ellos es necesario tener nociones de ballet. Contactar con la profesora para hacer prueba de nivel a través de ballet@rgcc.es



Danza creativa (2-5 años): Actividad lúdica de iniciación a la danza para los más peques de la casa. Desarrollo de capacidades artísticas, expresividad y sentido del ritmo a través del juego, la improvisación y canciones populares.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscrip.
006-905	Danza creativa para peques	15,95 €	L	17:30-18:15	2017-2020	SI

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

Patinaje: Iníciate en este deporte y mejora tu habilidad sobre patines. Mejorarás tu coordinación, equilibrio y velocidad.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscrip.
020-002	Patinaje iniciación	14,90 €	D	17:00-18:00	2007-2017	SI
020-004	Patinaje perfeccionamiento		D	18:00-19:00	2007-2017	SI

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE. Obligatorio traer patines, protecciones y casco.

Para el grupo de Patinaje perfeccionamiento es necesario tener nociones básicas de desplazamiento sobre patines.

Pequemotriz (2-3 años): Tras la lectura de un cuento corto realizarán circuitos de psicomotricidad relacionados con esa lectura, estimulando su imaginación. A través de canciones y bailes desarrollarán el sentido del ritmo y la coordinación. Sesiones divertidas de música y movimiento.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscrip.
089-001	Peque Motriz	15,95 €	X	17:30-18:15	2019-2020	SI

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

Ritmo Juvenil (11-15 años): Baila al ritmo de las canciones latinas del momento (merengue, salsa, cumbia y reggaetón). Actividad para jóvenes entre 11 y 15 años.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscrip.
044-050	Ritmo Juvenil	21,80 €	S	12:30-13:30	2008-2012	SI

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

Urban dance (3-5 y 6-9 años): Diviértete y aprende distintos estilos de baile moderno. Coreografías cortas y sencillas para que te diviertas y no pares de bailar. Funky, hip-hop, latino...

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscrip.
001-037	Urban dance peques	14,90 €	L	17:30-18:15	2018-2019	SI
001-027	Urban dance peques	14,90 €	X	18:15-19:00	2014-2017	SI

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

Yoga peques (6-13 años): Clases divertidas para que los niños tomen conciencia de su cuerpo, su respiración y sus emociones, dinamizadas con posturas, juegos y cuentos. Una actividad donde expresarse creativamente y aprender a relajarse.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscrip.
030-951	Yoga Peques	18,05 €	V	17:30-18:30	2009-2016	SI

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

Zumba Kids (6-11 años): Disfruta de esta actividad de Zumba, con la música actual, de bailes latinos, para los más peques de la casa.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscrip.
086-002	Zumba Kids (6-11 años) 	18,95 €	V	19:00-20:00	2012-2016	SI

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

BAILE PARA ADULTOS

Iniciate en los bailes de salón o mejora tu técnica

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscrip.
006-904	Sevillanas Iniciación	18,75 €	V	17:30-18:30	2011 y anteriores	SI
006-175	Baile avanzado. Ritmos latinos	17,35 €	V	18:30-19:30	2008 y anteriores	SI
006-170	Baile avanzado. Ritmos latinos	17,35 €	X	19:00-20:00	2008 y anteriores	SI

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

ACTIVIDADES SENIOR

29

Si tienes 65 años o más, consulta a continuación las actividades que tenemos enfocadas a una mejora de la condición física y a un mantenimiento de las habilidades motrices que se van perdiendo y que están asociadas con el envejecimiento.

COORDINACIÓN Y MOVILIDAD SENIOR: Sesiones de 25 minutos donde se realizarán ejercicios desarrollados para mejorar la coordinación, el equilibrio y la movilidad en personas mayores que deseen mantenerse activos a todos los niveles: mental y físico.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
088-001	Coordinación y movilidad senior (Grupo Begoña)	22,65 €	M/J	9:30-9:55	1958 y anteriores	NO	NO

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

GERONTOGIMNASIA: Sesiones de 55 minutos para aquellos socios y socias mayores de 70 años que quieran mantenerse activos y llegar a un equilibrio físico y mental. En estas sesiones se trabajarán equilibrio, coordinación, agilidad y fomentarás el mantenimiento de las capacidades físicas básicas.

¡NUEVO!

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
088-002	Gerontogimnasia (Grupo Begoña)	35,90 €	L/X	10:30-11:25	1953 y anteriores	NO	NO

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

HIPOPRESIVOS: Cuida tu suelo pélvico, previene la incontinencia urinaria y reduce tu cintura con este programa de ejercicios posturales y secuenciados, con los que disminuirás la presión abdominal y aumentarás el tono muscular del suelo pélvico y del abdomen. Enfocado tanto para hombres como para mujeres.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
011-305	Hipopresivos (Grupo Begoña)	28,10 €	L/X/V	11:30-12:00	1958 y anteriores	NO	NO

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

Información importante: esta actividad no es recomendable para personas hipertensas.

PILATES MAT: Varios de nuestros horarios de Pilates son enfocados a estos grupos de edad.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
040-003	Pilates (Grupo Mestas)	43,00 €	L/X/V	09:30-10:30	1958 y anteriores	NO	SI

Actividad ANUAL.

PILATES STRETCH: Con este programa específico de Pilates, mejorarás la flexibilidad, con ejercicios dinámicos y estáticos, enlazados con la respiración y focalizándose en la concentración.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
040-982	Pilates Stretch	35,90 €	M/J	10:45-11:30	1958 y anteriores	NO	SI

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

SAFYS: Consulta en nuestras oficinas (encima del SPA, puerta sur) o en safys@rgcc.es por disponibilidad para comenzar con nosotros.

YOGA HATHA: Libera las tensiones y relaja la mente, aumenta el equilibrio, la postura y la flexibilidad. Adaptado a todos los niveles. Este Yoga está caracterizado por una suave transición entre una asana y la siguiente se basa en una serie de ejercicios destinados a aumentar la gradualmente el dominio físico y mental.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
030-633	Yoga Hatha	36,05 €	L/X	09:30-10:45	1958 y anteriores	NO	SI

Yoga de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

PREPARACIÓN FÍSICA DE OPOSICIONES

Esta temporada, como novedad, se realizará un curso de preparación física de oposiciones a cuerpos de policía nacional, policía local y guardia civil. Durante el desarrollo del cursillo se entrenarán las pruebas específicas de cada una de estas oposiciones. En caso de duda, contactar con oposiciones@rgcc.es

¡NUEVO!

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscrip.
087-001	Preparación oposiciones	30,00 €	L/X/V	9:00-10:30	2005 y anteriores	NO

Actividad de Septiembre a Junio. RENOVABLE ANUALMENTE.

TALLERES CULTURALES

Además de toda la actividad deportiva que te ofrecemos en el Grupo, también contamos con cursillos de carácter social y cultural.

Pintura: Explora y desarrolla tus habilidades artísticas y dale rienda suelta a tu creatividad.



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscrip.
032-650	Pintura*	33,10 €	X	17:00-19:00	2006 y anteriores	SI
032-651	Pintura infantil**	33,10 €	J	18:30-20:30	2007-2017	SI

* Actividad de Octubre a Julio. Renovable ANUALMENTE

** Actividad de Octubre a Junio. Renovable ANUALMENTE.

A partir de Octubre volvemos con nuestros talleres de TARDES DIVERTIDAS de fin de semana, ¡no te los pierdas!

Podrás consultar en la web el calendario mensual de los talleres.



31

Servicio de Actividad Física y Salud



El SAFYS es un servicio de actividad física y salud, en el que licenciados en 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 (*puedes consultarnos para menores con patologías*).

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, SPA, 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:



32

22,25€ por día semanal en seco (precio mensual)
44,55€ por dos días a la semana (precio mensual)
17,95€ por día semanal en piscina (precio mensual)
23,30€ por día semanal en SPA (precio mensual)
44,45€ por dos días a la semana en RAQUIS (precio mensual)

Actualmente varios horarios tienen lista de espera, por lo que el primer paso para apuntarse es consultar disponibilidad y en ese caso, inscribirse en la lista de espera en el SAFYS (por teléfono, personalmente o enviando un correo electrónico a safys@rgcc.es).

Aquellos que sólo deseen venir durante el verano deben indicarlo al anotarse en la lista.

Puedes consultar casos concretos (patologías, sólo verano) con nuestros técnicos en horario de oficina: lunes y miércoles de 15:00 a 16:30 y martes y jueves de 10:00 a 13:00 y de 19:00 a 20:30.

EMBARAZO Y POSTPARTO ACTIVO

- **EN SECO:** Martes y/o jueves 10:30. Sesión dirigida de 55 minutos, compuesta de un calentamiento, parte principal con circuito de fuerza, bloque cardiovascular y vuelta a la calma. Se valorará abrir nuevos grupos por la mañana o tarde, según demanda.
- **EN PISCINA:** Viernes 10:00 (de Octubre a Junio). Esta actividad combina diferentes tipos de desplazamiento (con elementos de flotación), con ejercicios de movilidad, coordinación, tonificación, relajación... aprovechando los beneficios del medio acuático. Para otros horarios, consulta en nuestras oficinas.
*Más información safys@rgcc.es

OTROS CURSILLOS SAFYS

Para personas sin patologías. Dirigidos a todos los grupos de edad. No precisan reconocimiento médico.

- **SAFYS en marcha sin impacto:** Actividad al aire libre (pista polideportiva cubierta en caso de lluvia o pista de hockey) cuya base son los diferentes tipos de desplazamiento (**sin impacto**), combinados con ejercicios de coordinación, equilibrio y movilidad activa. Complemento perfecto a tu sesión de SAFYS, yoga, pilates...
Horario: Lunes y Miércoles 10:10 y 11:10.
- **SAFYS en marcha con impacto:** Actividad al aire libre (pista polideportiva cubierta en caso de lluvia o pista de hockey) cuya base son los diferentes tipos de desplazamiento (con y sin impacto) combinados con ejercicios de agilidad, coordinación, equilibrio, movilidad activa. Complemento perfecto a tus sesiones de entrenamiento de pesas.
Horario: Viernes a las 11:30
- **SAFYS activo:** Sesión de movilidad dinámica y entrenamiento funcional con circuitos de trabajo de fuerza tipo HIIT, AMRAP, Tábata.
Horario: Consulta en nuestra oficina por los grupos.
- **CICLO SOFT:** Sesiones específicas de Ciclo Indoor orientadas a aquellos socios que quieran iniciarse en la actividad. Nivel medio-bajo.
Horario: Lunes, Miércoles y/o Viernes a las 10:30.
- **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. Clase semanal de 55 minutos, utilizando el propio cuerpo y material auxiliar.

*En caso de patologías consultar en oficinas del SAFYS otras opciones.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscrip.
047-502	Espalda Sana	22,25 €	S	9:00-9:55	2005 y anteriores	SI

Cursillo de Octubre a Junio. RENOVABLE ANUALMENTE.

Avda. Jesús Revuelta Diego, nº 2
33204 Gijón
Asturias

Telf. 985 19 57 20
Fax 985 36 61 10

www.rgcc.es
fitness@rgcc.es