

REAL GRUPO
de CULTURA
COVADONGA



FITNESS

y otros cursos

VERANO 2023



Toda la info:



NORMATIVA DE INSCRIPCIONES	3
FECHAS Y HORARIOS DE INSCRIPCIÓN	4
ENTRENADORES PERSONALES FITNESS	5
ENTRENADORES PERSONALES TENIS	6
ENTRENADORES PERSONALES PADEL	7
ACTIVIDADES FITNESS EN GIMNASIO DE SOCIOS	9
BONO FITNESS	12
PROGRAMA DE ACTIVIDADES BONO FITNESS VERANO 2023	20
¿CONOCES NUESTRAS ACTIVIDADES DE FITNESS?	21
FITNESS. CURSILLOS DE VERANO	25
FITNESS. CURSILLOS ANUALES	26
OTROS CURSILLOS DEPORTIVOS	28
OTROS CURSILLOS CULTURALES	29
PROMOCIONES PARA SOCIOS/AS	29
SAFYS.....	31

NORMATIVA DE INSCRIPCIONES

Los cursillos que vienen detallados a continuación son cursillos de verano para JULIO y AGOSTO, renovables mensualmente, salvo las excepciones que vienen indicadas en cada actividad.

Notas importantes:

- Las actividades anuales continúan de forma habitual, durante todo el año y con renovación automática cada mes.
- El club podrá cancelar grupos con 7 o menos inscritos.
- En las inscripciones por la web solo se permite un inicio de sesión por socio. El intento de acceso del mismo usuario cerrará todas las sesiones abiertas.
- Cada socio que acceda a la web, solo podrá ver los cursos acordes a su edad.
- No hay anulaciones, si se inscribe por error a varios cursillos se le cargarán en el recibo correspondiente.
- Presencialmente solo se permitirá la inscripción de dos socios por persona (excepto que sean de la misma unidad familiar).
- Solo podrán realizar inscripciones aquellos mayores de edad que estén dentro del mismo recibo, salvo que el solicitante cuente con autorización por escrito, del titular del recibo.
- El socio que esté en situación de baja temporal, no podrá inscribirse a ninguna actividad o cursillos si no está de alta en el momento de la inscripción y mantener el alta hasta que el cursillo finalice.

FECHAS Y HORARIOS DE INSCRIPCIÓN

VIERNES 2 DE JUNIO a partir de las 9.00h

Comienzo de la inscripción en las actividades de verano (para julio y agosto).

Del 1 al 20 de JULIO

Durante este periodo los socios que realicen inscripciones presenciales deberán abonar el importe al contado (efectivo o tarjeta).

Los socios que se inscriban por la web, tendrán el cargo en el recibo del mes de agosto.

Las renovaciones de los cursos de verano se harán de forma automática para el mes agosto, por lo que en el caso de no querer seguir inscrito para agosto, deberá de formalizar la baja durante este mismo periodo bien presencialmente o por la web.

Del 21 al 31 de JULIO

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

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	28,00€	L a S	A convenir	45 minutos	2008 y anteriores
Sesión grupal	15,90€/ persona				
Bono 6 sesiones*	147,80€ 24,64€/sesión				
Bono 10 sesiones*	223,95€ 24,40€/sesión				

FUNCIONAMIENTO DEL SERVICIO

5

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.

6

Modalidades de clases, precios y duración de las mismas:

Clases	Precio	Días	Horario	Duración sesión	Año nacim.
Individual. Clase 1 persona	35,85€	L a D	A convenir	60 minutos	2014 y anteriores
Bono de 5 clases individuales	167,95€				
Bono de 10 clases individuales	275,65€				
Grupales. Clase 2 personas	20,15€/persona				
Grupales. Clase 3 personas	14,55€/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 (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:

- 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 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).

7

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

- 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	35,85€	L a D	A convenir	60 minutos	2014 y anteriores
Bono de 5 clases individuales	167,95€				
Grupales. Clase 2 personas	20,15€/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:

- 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 tendrá 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

9

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	12,30	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



10

NOVEDAD

Programa ACTIV Grupo

Desde este verano, podrás individualizar aún más tu práctica deportiva con este nuevo programa que combina Bono Fitness (clases dirigidas) y Traininggym (rutinas de entrenamiento).

De esta forma, los socios y socias que quieran comenzar a entrenar en el Grupo podrán hacerlo con esta nueva opción de entrenamiento guiado y personalizado.

Podrás consultar con los monitores de sala cómo empezar y te realizarán una primera entrevista en la que determinareis cuáles son tus objetivos principales, de tal forma que te pueda configurar un programa adecuado a tus gustos y objetivos individuales.

Por ejemplo, de esta manera podrás acudir ciertos días a la semana a una actividad o actividades a través del Bono Fitness y, otros días, realizar tu rutina de entrenamiento en el gimnasio, siempre teniendo en cuenta los objetivos individuales del socio/a, nivel de condición física y gustos personales.

Se establece de esta forma un precio especial unitario que funcionaría como pack:

- Traininggym + bono fitness 5 créditos: 31€
- Traininggym + bono fitness 10 créditos: 40€

Estos programas tendrán un seguimiento por parte de los monitores de sala, quienes propondrán, a los socios que se inscriban en esta modalidad, las actividades que mejor se adecúen a ellos.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
011-184	ACTIV Grupo 5	31,00	L a D	A convenir	2008 y anteriores
011-210	ACTIV Grupo 10	40,00			

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



NOVEDAD

Grupofit

Este verano, ven a entrenar al aire libre en nuestra nueva zona de entrenamiento funcional habilitada en La Torriente.

Dispondrás de todo tipo de material para tus entrenamientos: kettlebells, barras, discos, mancuernas, gomas, TRX, wallballs, cajón, battle rope y mucho más, que te permitirán llevar tus entrenamientos un poco más allá.

Además, en este espacio estará disponible un técnico de musculación que te podrá orientar y explicar ejercicios para sacarle el máximo provecho.

Los horarios de apertura al socio serán:

Lunes 10:00 – 13:00 y 17:30 – 20:30

Martes 10:00 – 13:00 y 17:30 – 20:00

Miércoles 10:00 – 13:00 y 17:30 – 20:30

Jueves 10:00 – 13:00 y 17:30 – 20:00

Viernes 10:00 – 13:00 y 17:30 – 20:00

Sábado 10:00 – 13:00

Domingo 10:00 – 13:00

*se valorará la apertura en nuevos horarios según demanda

Se ofrecerán también clases específicas en este espacio cuya reserva será a través del bono fitness.

BONO FITNESS

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

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



INSCRIPCIÓN

Te podrás inscribir al Bono Fitness en oficinas generales o a través del área de socios de la web. El Bono Fitness se renovará mensualmente de forma automática, siendo una actividad anual.

Para aquellos que realicen la inscripción online por primera vez, deberán pasar por oficinas generales antes de poder comenzar a utilizar el servicio para cerciorarse de tener el correo electrónico actualizado, ya que la vía de comunicación para cualquier cambio en el estado de sus reservas se realizará por este medio.

En caso de reactivación del bono (por causar baja anterior), tendrás que darte de alta en el Bono Fitness que desees, presencialmente o a través de la web. En este caso, no recibirás ningún mail de activación, ya que podrás consultar el estado de tu inscripción directamente en tu área de socios de la página web, al igual que en el resto de cursillos.

Las inscripciones entre el 1 y 20 de cada mes deberán hacerse en oficinas generales o a través del área de socios de la web o app, siendo el alta efectiva para el mes en curso.

El Bono Fitness se renovará automáticamente mes a mes.

BONO FITNESS

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
070-022	Bono Fitness 5	22,55	L a D	A convenir	1999 y anteriores
070-023	Bono Fitness 10	30,85			
070-024	Bono Fitness 15	38,05			
070-025	Bono Fitness 20	45,15			
070-026	Bono Fitness 25	52,30			
070-021	Bono Fitness 30	59,35			

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	19,20	L a D	A convenir	2000-2008
070-028	Bono Joven 10	26,25			
070-029	Bono Joven 15	32,30			
070-030	Bono Joven 20	38,35			

070-031	Bono Joven 25	44,40			
070-032	Bono Joven 30	50,50			

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	3,40€
070-034	+ 2 créditos	6,75€
070-035	+ 3 créditos	9,85€
070-019	+ 4 créditos	11,95€
070-020	+ 8 créditos	23,80€

FUNCIONAMIENTO

Una vez inscrito, si es para el mes en curso, podrás acceder desde tu área de socios a la reserva de clases. Si la inscripción es a partir del día 21 del mes anterior, tendrás acceso a partir de las 22:00 del último día de mes. Además, también podrás acceder desde la portada de la web del Grupo en el enlace disponible para tal efecto.

El proceso es muy sencillo, ya que únicamente tendrás que entrar en tu área de socios con tu número de SOCIO y tu contraseña.

En función de la opción que elijas, dispondrás de un número de créditos al mes para inscribirte en las clases que más te gusten. Cada sesión es igual a un crédito, excepto en Mareo que tendrán un valor de 0,75 créditos y Pilates Springboard que tendrá el valor de 2 créditos, por tanto, cada clase a la que te apuntes consumirá ese valor del saldo de tu bono. Puedes utilizar tus créditos como mejor te convenga, pudiendo incluso realizar varias clases en un mismo día.

13

NORMATIVA

Reserva de clases. Cuando hayas formalizado la inscripción en el bono fitness deseado, y a partir de las 22 h del último día del mes anterior, podrás acceder a la reserva de clases a través de tu área de socios, y así inscribirte en las clases y en los horarios que más te gusten.

Durante el mes en curso podrás visualizar, a través del móvil (navegador y/o app) o el ordenador, las diferentes clases a las que puedes inscribirte, y el nº de plazas disponibles en tiempo real.

Para recordarte la asistencia a la clase reservada te llegará un email 3 horas antes a tu correo electrónico. Se podrá reservar una clase hasta la hora de finalización de la actividad.

Es obligatorio, para poder acudir a una actividad, el haber realizado previamente la reserva. El técnico no gestionará reservas de clases, será el propio usuario quien deba gestionarlas y quien tendrá de tiempo hasta la hora de finalización de la actividad para realizar dicha reserva.

Si reserva una clase y no puede ir, anúlela a tiempo para que otro socio pueda acudir. Así nos beneficiamos todos.

Lista de espera. Si ves que las clases interesantes para ti están completas inicialmente, es recomendable que hagas igualmente la reserva para entrar en la lista de espera, ya que es habitual que se produzcan anulaciones de reservas, y se completen con la lista de espera. 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/a, pudiendo borrarla de ella únicamente si quedan más de dos horas para el comienzo de la clase. Esto implica que en el caso de que no asistas a la clase el crédito utilizado para la reserva no podrá ser recuperado.

Para entrar en lista de espera es necesario consumir un crédito, que será devuelto automáticamente al finalizar la hora de la actividad si ese crédito no ha podido ser consumido.

Las reservas no consumidas y que al final de la clase se han quedado en lista de espera serán automáticamente anuladas y devuelto el crédito correspondiente.

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 está consumido.

Renovación de créditos del Bono. Una vez consumidos todos los créditos podrás ampliar con +1, +2, +3, +4 o +8 créditos el saldo de tu bono. Para ello deberás inscribirte en oficinas generales a lo largo del mes en curso o inscribirte en la ampliación que desees a través de tu área de socios. No se gestionan ampliaciones a través del correo electrónico.

En este caso, para el mes siguiente renovarías automáticamente la opción de bono fitness que tuvieses contratada inicialmente, sin la ampliación de créditos.

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

Cambio número créditos del Bono Fitness. En el caso de que quieras ampliar o reducir el número de créditos para el mes siguiente, DEBES REALIZAR LA BAJA EN EL BONO CONTRATADO ENTRE EL 1 Y 20 DEL MES VIGENTE, Y UN NUEVO ALTA EN EL BONO QUE DESEES A PARTIR DEL DÍA 21. No se gestionan cambios de bono en Secretaría deportiva ni a través del correo electrónico fitness@rgcc.es

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>

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.

ACTIVIDADES EXCLUSIVAS BONO FITNESS

Dentro de todas las actividades que se ofrecen a través del bono fitness, hay determinados horarios y actividades que son exclusivas a través de este servicio:

Actividad	Días	Horario	Plazas
Aerostep	LX	10:30-11:30	15

Actividad	Días	Horario	Plazas
Body mind (Mareo)	X	10:30-11:30	18
	J	19:30-20:30	18
	S	10:30-11:30	18

Actividad	Días	Horario	Plazas
Body tono (Mareo)	M	20:30-21:30	18
Body tono (Mareo)	V	10:30-11:30	18
Body tono	D	10:30-11:30	16

Actividad	Días	Horario	Plazas
Body workout	X	11:30-12:30	16

Actividad	Días	Horario	Plazas
Bootcamp (Mareo)	X	19:00-20:00	12

¡NUEVO!

Actividad	Días	Horario	Plazas
Boxing Condition	MJ	09:30-10:30	10

¡NUEVO!

Actividad	Días	Horario	Plazas
Burlesque	J	16:30-17:15	16

Actividad	Días	Horario	Plazas
Ciclo Indoor	LX	20:30-21:15	26

Actividad	Días	Horario	Plazas
Combat (Mareo)	M	19:30-20:30	18
Combat (Mareo)	V	09:30-10:30	18

15

¡NUEVO!

Actividad	Días	Horario	Plazas
Crosstraining (Mareo)	MJ	19:30-21:00	12

Actividad	Días	Horario	Plazas
Full body	L	08:15-09:15	16
	LX	21:00-22:00	16
	D	09:30-10:30	16
	SD	18:30-19:30	16
Full body (Mareo)	L	20:00-21:00	18
Full body (Mareo)	S	09:30-10:30	18
Full body - HIIT Training	MJ	08:30-09:30	15

¡NUEVO!

Actividad	Días	Horario	Plazas
Fitball	L	18:30-19:30	12

¡NUEVO!

Actividad	Días	Horario	Plazas
Full body + Combat	MJ	18:30-19:30	16
Full body máquinas	LX	10:30-11:25	8
Full body máquinas	S	09:30-10:25	14

Actividad	Días	Horario	Plazas
GAP (Mareo)	L	09:30-10:30	18
GAP 30'	MJ	18:00-18:30	16

¡NUEVO!

Actividad	Días	Horario	Plazas
Hipopresivos	MJ	10:30-11:00	16
Hipopresivos	M	17:30-18:00	16
Hipopresivos (Begoña)	MJ	18:30-19:00	9
Hipopresivos	V	10:00-10:30	12

¡NUEVO!

Información importante: esta actividad no es recomendable para personas hipertensas. Excluidas de realizarla mujeres embarazadas.

¡NUEVO!

Actividad	Días	Horario	Plazas
Jump	S	11:30-12:20	10

*esta actividad podrá ampliar oferta según demanda.

¡NUEVO!

Actividad	Días	Horario	Plazas
Pilates (Begoña)	MJ	08:30-09:30	9
Pilates Iniciación	X	18:30-19:30	12
Pilates (Mareo)	D	10:15-11:05	15

¡NUEVO!

Actividad	Días	Horario	Plazas
Pilates Springboard	MJ	19:30-20:25	6
Pilates Springboard	V	08:30-09:25	6

Actividad	Días	Horario	Plazas
Strong Nation	X	08:30-09:20	16

¡NUEVO!

Actividad	Días	Horario	Plazas
Tabata (Mareo)	X	09:30-10:30	18
Tabata	X	19:30-20:30	12
Tabata	J	12:30-13:30	16

Actividad	Días	Horario	Plazas
Tono & GAP	M	10:30-11:30	16
Tono & Core	J	10:30-11:30	16

¡NUEVO!

Actividad	Días	Horario	Plazas
Training (step tono)	V	10:30-11:30	15

¡NUEVO!

¡NUEVO!

Actividad	Días	Horario	Plazas
TRX	LV	16:30-17:15	8
	MJ	15:30-16:15	8
	MJ	17:30-18:15	8
	S	09:30-10:15	8
TRX + Core	L	12:30-13:30	8
TRX (Mareo)	X	20:00-20:45	6

Actividad	Días	Horario	Plazas
WOD (Mareo)	L	10:30-11:30	18

17

¡NUEVO!

WOD	L	19:30-20:30	12
WOD	M	12:30-13:30	16
WOD (Mareo)	J	20:30-21:30	18

¡NUEVO!

Actividad	Días	Horario	Plazas
Yoga Iniciación (Begoña)	M	17:30-18:30	9
Yogalates (Begoña)	J	17:30-18:30	9
Yoga facial	J	17:30-18:00	16
Yoga dinámico	X	20:00-21:15	12
Yoga dinámico	V	10:30-11:45	12
Yoga dinámico	V	17:30-18:45	12

¡NUEVO!**¡NUEVO!**

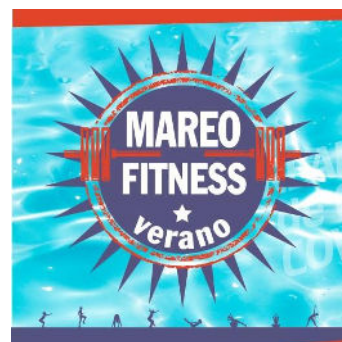
Actividad	Días	Horario	Plazas
Zumba	MJ	11:30-12:30	16
Zumba toning	M	16:30-17:15	16
Zumba	D	11:30-12:30	16
Zumba (Mareo)	L	19:00-20:00	18


18

MAREO FITNESS VERANO

EXCLUSIVO
BONO

Un verano más, se refuerza la oferta de actividades de Mareo con varios horarios y con nuevas actividades. Todas las actividades se desarrollarán a través del Bono Fitness e incluirán actividades como: Body Tono, Crosstraining, Yoga dinámico, Pilates, Tábata, Body Mind, GAP, Full Body, Combat y WOD. Siempre que las condiciones climatológicas lo permitan, se desarrollarán al aire libre, en la explanada encima del gimnasio, próxima a la piscina.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
9:30	BODY TONO		TABATA		GAP	FULL BODY	
10:30	WOD		BODY MIND		BODY TONO	BODY MIND	10:15 PILATES
19:00	ZUMBA		BOOTCAMP		CROSSTRAINING: MJ 19:30 - 21:00 S 10:30 - 12:00		
19:30		COMBAT		BODY MIND			
20:00	FULL BODY		TRX				
20:30		BODY TONO		WOD			

*Este calendario puede sufrir modificaciones según demanda y organización interna.

19

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEL BONO FITNESS - VERANO 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08.15 FULL BODY	08.15 CICLO INDOOR	08.15 STRONG NATION	08.15 CICLO INDOOR	08.15 PILATES	09.30 FULL BODY MÁQUINAS	9:30 FULL BODY
08.30 PILATES	08.30 FULL BODY-HIT	08.30 PILATES	08.30 FULL BODY-HIT	08.30 TRX	10:15 MAREO WELLNESS PILATES	10:15 MAREO WELLNESS PILATES
09.15 YOGA DINÁMICO	09.15 GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	09.15 YOGA DINÁMICO	09.15 GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	09.15 PILATES SPRINGBOARD	10:30 MAREO FULL FITNESS FULL BODY	10:30 BODY TONO
09.30 PILATES	09.30 TRX	09.30 PILATES	09.30 TRX	09.30 ZUMBA	11:30 ZUMBA	11:30 ZUMBA
09.30 TRX	09.30 FULL BODY	09.30 TRX	09.30 FULL BODY	09.30 PILATES	10:15 CICLO INDOOR	
09.30 CICLO INDOOR	09.30 PILATES	09.30 CICLO INDOOR	09.30 PILATES	09.30 TRX	10:30 FULL BODY	
09.30 ZUMBA	09.30 CICLO INDOOR	09.30 ZUMBA	09.30 CICLO INDOOR	09.30 CICLO INDOOR	10:30 PILATES	
09.30 MAREO FULL FITNESS BODY TONO	09.30 BOXING CONDITION	09.30 MAREO FULL FITNESS TABATA	09.30 BOXING CONDITION	09.30 MAREO FULL FITNESS GAP	10:30 MAREO FULL FITNESS BODY MIND	
09.30 GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	09.30 GRUPO BEGOÑA WELLNESS YOGA DINÁMICO	09.30 GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	09.30 GRUPO BEGOÑA WELLNESS YOGA DINÁMICO	10:00 HIPOPRESIVOS	10:30 CROSSTRAINING MAREO	
10.15 MEJORA TECNICA HALTEROFILIA	10.15 TRX	10.15 MEJORA TECNICA HALTEROFILIA	10.15 TRX	10.15 MEJORA TECNICA HALTEROFILIA	11:15 CICLO INDOOR	
10.15 CICLO SOFT	10.15 TONO & GAP	10.15 CICLO SOFT	10.15 TONO & CORE	10.15 CICLO SOFT	11:30 PILATES	
10.15 TRX	10.15 HIPOPRESIVOS	10.15 TRX	10.15 HIPOPRESIVOS	10.15 TRX	11:30 JUMP	
10.30 AEROSTEP	10.30 ZUMBA	10.30 AEROSTEP	10.30 ZUMBA	10.30 ZUMBA		
10.30 FULL BODY MÁQUINAS	10.30 WOD	10.30 FULL BODY MÁQUINAS	10.30 TABATA	10.30 TABATA		
10.30 MAREO FULL FITNESS WOD	10.30 TRX	10.30 MAREO FULL FITNESS BODY MIND	10.30 TRX	10.30 TRX		
11.15 MTTO FISICO	11.15 TRX	11.15 MTTO FISICO	11.15 PILATES	11.15 MTTO FISICO		
11.30 PILATES	11.30 PILATES	11.30 BODY WORKOUT	11.30 PILATES	11.30 PILATES		
12.30 TRX + CORE	12.30 ZUMBA TONING	12.30 ZUMBA GOLD	12.30 BURLESQUE	12.30 TRX		
14.30 TRX	14.30 TRX	14.30 TRX	14.30 TRX	14.30 ZUMBA		
16.30 ZUMBA	16.30 CICLO INDOOR	16.30 ZUMBA	16.30 CICLO INDOOR	16.30 TRX		
16.30 TRX	16.30 HIPOPRESIVOS	16.30 GRUPO BEGOÑA WELLNESS YOGA DINÁMICO	16.30 YOGA FACIAL	16.30 CICLO INDOOR		
17.00 GRUPO BEGOÑA WELLNESS YOGA DINÁMICO	17.00 GRUPO BEGOÑA WELLNESS YOGA DINÁMICO	17.00 CICLO INDOOR	17.00 GRUPO BEGOÑA WELLNESS YOGA LATES	17.00 TRX	18.30 FULL BODY	18.30 FULL BODY
17.00 CICLO INDOOR	17.00 FULL BODY	17.00 TRX	17.00 FULL BODY	17.30 PILATES		
17.30 TRX	17.30 GAP 30'	17.30 ZUMBA	17.30 GAP 30'	17.30 YOGA DINÁMICO		
17.30 ZUMBA	17.30 YOGA DINÁMICO	17.30 PILATES	17.30 YOGA DINÁMICO	17.30 YOGA DINÁMICO		
17.30 PILATES	17.30 TRX	17.30 CICLO INDOOR	17.30 TRX	17.30 TRX		
18.30 CICLO INDOOR	18.30 GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPOPRESIVOS	18.30 FULL BODY	18.30 GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPOPRESIVOS	18.30 CICLO INDOOR		
18.30 FULL BODY	18.30 CICLO INDOOR	18.30 MAREO FULL FITNESS BOOTCAMP	18.30 CICLO INDOOR	18.30 FULL BODY		
19.00 MAREO FULL FITNESS ZUMBA	19.00 FULL BODY + COMBAT	19.00 CICLO INDOOR	19.00 FULL BODY + COMBAT	19.00 CICLO INDOOR		
19.00 CICLO INDOOR	19.00 GAP 30'	19.00 GAP 30'	19.00 GAP 30'	19.00 GAP 30'		
19.30 GAP 30'	19.30 GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	19.30 TRX	19.30 GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	19.30 TRX		
19.30 TRX	19.30 PILATES	19.30 PILATES INIC	19.30 PILATES	19.30 TRX		
19.30 FITBALL	19.30 CICLO INDOOR	19.30 ZUMBA	19.30 CICLO INDOOR	19.30 ZUMBA		
20.00 ZUMBA	20.00 GAP 30'	20.00 YOGA DINÁMICO	20.00 GAP 30'	20.00 YOGA DINÁMICO		
20.00 MAREO FULL FITNESS FULL BODY	20.00 CROSSTRAINING MAREO	20.00 MAREO FULL FITNESS TRX	20.00 CROSSTRAINING MAREO	20.00 CROSSTRAINING MAREO		
20.30 TRX	20.30 ZUMBA	20.30 TRX	20.30 ZUMBA	20.30 ZUMBA		
20.30 CICLO INDOOR	20.30 MAREO FULL FITNESS COMBAT	20.30 CICLO INDOOR	20.30 MAREO FULL FITNESS BODY MIND	20.30 MAREO FULL FITNESS BODY MIND		
21.00 WOD	21.00 PILATES	21.00 FULL BODY	21.00 PILATES	21.00 PILATES		
21.00 FULL BODY	21.00 SPRINGBOARD	21.00 FULL BODY	21.00 SPRINGBOARD	21.00 SPRINGBOARD		
	20.00 BODY TONO		20.00 BODY TONO			
	20.30 CICLO INDOOR		20.30 CICLO INDOOR			
	20.30 TRX		20.30 TRX			
	20.30 PILATES		20.30 PILATES			
	20.30 MAREO FULL FITNESS BODY TONO		20.30 MAREO FULL FITNESS WOD			
	21.00 BODY TONO		21.00 BODY TONO			
	21.30 PILATES		21.30 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 del **VERANO 2023** (Julio y Agosto). 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 en Mareo, tienen un valor de 0,75 créditos por clase.
- La actividad de Pilates Springboard tiene un valor de 2 créditos por clase.
- 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 mensualmente.
- 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 el **Verano 2023**, pero sólo estarán disponibles las reservas del mes en curso, quedando únicamente habilitadas las reservas a las 22:00 del último día del mes anterior, estando actualizadas en tiempo real el nº de plazas disponibles en cada horario.

¿CONOCES NUESTRAS ACTIVIDADES DE FITNESS?

Además, disfruta de las actividades habituales del Club, ya sea como inscripción a cursillo o a través del bono fitness.

ACTIVIDADES AERÓBICAS Y DE TONIFICACIÓN

Te ayudarán a quemar calorías y a prevenir enfermedades cardiovasculares y la descalcificación ósea.

Las actividades aeróbicas de intensidad moderada te ayudarán a conseguir un bienestar general, una mejora cardiovascular y una reducción de la grasa corporal.

Con el entrenamiento de tonificación ganarás potencia y resistencia muscular a la vez que endureces la musculatura.

AERO-STEP: actividad aeróbica de intensidad moderada que combina pasos básicos de aerobio coreografiándolos al ritmo de la música. Se irán alternando clases de **aerobic** y clases de **step** (variante del aerobio donde se realiza una coreografía sobre una plataforma o escalón). Mejora la coordinación y la concentración mental.

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

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.

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.

EXCLUSIVO
BONO

BOOTCAMP: Programa de entrenamiento físico para el desarrollo de la fuerza y la condición física a través de ejercicios funcionales y variados, utilizando todo tipo de material: kettlebells, wall ball, mancuernas, discos, cuerda... Clases divertidas y exigentes, adaptables para todos los públicos, entre los que también se incluyen ejercicios aeróbicos como correr, saltar, reptar...

EXCLUSIVO
BONO

BOXING CONDITION: Actividad que combina ejercicios del boxeo y del fitness. Aprende a hacer ganchos, golpear el saco, trabajo de sombras... a la vez que te pones en forma en un ambiente dinámico y divertido.

EXCLUSIVO
BONO

BURLESQUE: Nueva actividad de baile, enfocado para el público femenino aunque abierto a todos los socios. Coreografías sencillas. No es necesario tener nociones. Ven a aprender y a divertirse.

EXCLUSIVO
BONO

21

CICLO INDOOR: actividad aeróbica en bicicleta, sin impacto, controlada y apta para toda la población. Con el programa **APLIFIT PLAY** y las bicicletas **STAGES SC3**, llevamos el ciclismo de exterior al interior.

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

EXCLUSIVO
BONO

CIRCUITO DE MANTENIMIENTO FÍSICO: clase dirigida con máquinas realizada en el gimnasio y combinada con actividad física al exterior si la climatología lo permite.

COMBAT: aumenta tu resistencia cardiovascular y mejora tu coordinación con este ejercicio aeróbico que combina en una coreografía ejercicios del Fitness con gestos propios del boxeo.

EXCLUSIVO
BONO

CORE: Define la musculatura de la zona media de tu cuerpo en 30 min a través de ejercicios dinámicos e intensos.

EXCLUSIVO
BONO

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...)

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

22

FITBALL: Actividad muy completa en la que se utiliza el balón de Pilates (Fitball) como elemento principal y en la que se trabaja todo el cuerpo. ¡Anímate a probarlo!

EXCLUSIVO
BONO

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

FULL BODY + COMBAT: Combina ambas actividades con una parte inicial de calentamiento de Combat y completa la clase con una sesión de intensidad media-alta de Full body.

EXCLUSIVO
BONO

FULLBODY MÁQUINAS: Actividad de musculación guiada, en la que mediante la utilización de varias máquinas y corrección postural, trabajarás todos los grupos musculares. Aprende a utilizar las máquinas del gimnasio en esta clase dirigida en la que trabajarás todo el cuerpo.

EXCLUSIVO
BONO

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

JUMP: Actividad cardiovascular que combina ejercicios pliométricos sobre una cama elástica individual con ejercicios de fuerza. Quema calorías y diviértete.

EXCLUSIVO
BONO

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

MÉTODO Y ENSEÑANZA TÉCNICA DE FUERZA: trabaja la técnica correcta y el aprendizaje de ejercicios de fuerza. Previene lesiones aprendiendo la ejecución correcta de diversos ejercicios que se ejecutan en diferentes programas de entrenamiento (sentadillas, peso muerto, press...)

PILATES EN SUSPENSIÓN: Modalidad de Pilates en la que se utilizan los TRX como elemento principal en los ejercicios dentro de la sesión.

EXCLUSIVO
BONO

STRONG NATION®: Actividad estilo HIIT (High Intensity Interval Training), creado por la marca Zumba®. Se trata de un entrenamiento de alta intensidad que combina movimientos que trabajan con el peso de tu propio cuerpo, acondicionamiento muscular, ejercicio cardiovascular y movimientos pliométricos sincronizados con música especialmente diseñada para que coincida con cada movimiento.

EXCLUSIVO
BONO

TABATA: entrenamiento interválico de alta intensidad en el que se trabajan todos los grupos musculares. Son períodos cortos de trabajo, con descansos breves, que permite que se trabaje intensamente a nivel cardiovascular.

EXCLUSIVO
BONO

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.

TRX (ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN): es un sistema de entrenamiento en suspensión con el propio peso corporal en el que se realizan movimientos dinámicos y funcionales que tonificarán la musculatura general de tu cuerpo, desarrollando la fuerza, el equilibrio la flexibilidad y la estabilidad del core.

TRX + CORE: Actividad combinada que se centra principalmente en el trabajo del Core utilizando el TRX como elemento principal.

EXCLUSIVO
BONO

WOD: Workout of the day. Entrenamiento del día. Clase de entrenamiento funcional que combina ejercicios con pesas y/o mancuernas, con ejercicios aeróbicos.

EXCLUSIVO
BONO

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

ZUMBA TONING®: Clase de Zumba con Toning Sticks (pesas de poco peso) en la que mejorarás el sentido del ritmo y la coordinación a la vez que tonificas brazos, abdomen y tren inferior.

EXCLUSIVO
BONO

ACTIVIDADES MENTE Y CUERPO

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

EXCLUSIVO
BONO

BODY MIND: relaja tu mente gracias a la concentración entre cuerpo y

respiración, combinando música con ejercicios de estiramientos y ejercicios de taichí, pilates y yoga.

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. **SÓLO INVIERNO**

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.

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

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.

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. **SÓLO INVIERNO**

TAI CHI CHUAN: arte marcial milenario, basado en el desarrollo de la energía interna (Chi), a través de la integración postural, la sensibilización y la relajación, con movimientos sincronizados, que tienen diferentes aplicaciones (físico, mental y emocional) proporcionando una gran vitalidad y felicidad. **SÓLO INVIERNO**

VINYASA YOGA: 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.

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.

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.

**EXCLUSIVO
BONO**

YOGA HATHA: prácticas suaves y relajantes con integración de posturas en quietud, mejorando la tonificación y el equilibrio, y las técnicas que reducen el estrés y la ansiedad. **SÓLO INVIERNO**

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.

**EXCLUSIVO
BONO**

FITNESS. CURSILLOS DE VERANO

JULIO y AGOSTO

La inscripción en estos cursillos comienza el 02 de junio.

Consulta la normativa de inscripciones para los cursillos de verano en la página 3 de este folleto.

ACTIVIDADES AERÓBICAS

Circuito de mantenimiento

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
011-185	Circuito máquinas (mantenim.físico)	29,10	L/X/V	20:00-21:00	12	2008 y anteriores

ACTIVIDADES DE CUERPO Y MENTE

Pilates

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
040-958	Pilates*	38,10	L/X	09:30-10:30	6	2007 y anteriores
040-959	Grupo Begoña		M/J	19:00-20:00	7	

*Esta actividad se desarrolla en las instalaciones del Grupo Begoña.

Vinyasa Yoga

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.
030-941	Vinyasa Yoga*	38,25	L/X	17:00-18:15	6	2007 y anteriores
030-630	Vinyasa Yoga	38,25	L/X	09:15-10:30	8	2008 y anteriores
030-958	Vinyasa Yoga		M/J	18:00-19:15	8	

*Esta actividad se desarrolla en las instalaciones del Grupo Begoña.

RECUERDA...

La actividad de invierno vuelve en SEPTIEMBRE, salvo:

Circuito de mantenimiento, Sevillanas y Ritmos latinos, que comienzan en Octubre.

FITNESS. CURSILLOS ANUALES

Estos cursillos se imparten durante todo el año.

Puedes inscribirte en ellos a partir del día 21 de cada mes, siempre y cuando haya plaza libre, quedando inscrito/a y renovando automáticamente.

Para tramitar la baja del cursillo debes hacerlo entre los días 1 y 20 de mes para hacer efectiva dicha baja al mes siguiente.

ACTIVIDADES AERÓBICAS

Body tono

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
041-024	Body Tono	35,10€	M/J	20:00-20:55	2008 y anteriores
041-021	Body Tono			21:00-21:55	

Ciclo indoor

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
014-655	Ciclo Indoor	40,95	L/X/V	09:30-10:15	2008 y anteriores
014-656				10:30-11:15	
014-669				17:30-18:15	
014-658				18:30-19:15	
014-659				19:30-20:15	
014-671		31,95	M/J	08:15-09:00	
014-661				09:30-10:30	
014-662				10:30-11:15	
014-663				13:30-14:15	
014-670				17:30-18:15	
014-664				18:30-19:15	
014-665				19:30-20:15	
014-666				20:30-21:15	
014-667		18,65	S	10:15-11:00	
014-668				11:15-12:00	
El código 014-656 (LXV 10:30) es Ciclo Soft, de intensidad media-baja					

26

Crosstraining - Mareo

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
003-903	Crosstraining Mareo	20,25€	S	10:30-12:00	2008 y anteriores

Full Body

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
001-134	Full Body	40,25	L/X/V	18:30-19:30	2008 y anteriores
044-025		35,10	M/J	9:30-10:30	
077-026		24,05	S	10:30-11:30	

GAP

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
044-009	GAP	23,15	M/J	19:30-20:00	2008 y anteriores
044-023		29,80	L/X/V	19:30-20:00	

Mantenimiento físico

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
011-200	Mantenimiento Físico General	29,10	L/X/V	09:15-10:15	2008 y anteriores
011-201				10:15-11:15	
011-035				11:15-12:15	
011-205		23,65	M/J	09:15-10:15	
011-206				10:15-11:15	
011-030				11:15-11:15	
011-207				16:30-17:30	
011-208				17:30-18:30	
011-209				18:30-19:30	
Los grupos en horario matutino se adelantan 15’ del 26 de Junio al 3 de Septiembre El cursillo combinado con Aerobic, SE COMBINA CON AEROSTEP LUNES Y MIERCOLES Y CON TRAINING LOS VIERNES a la misma hora.					

TRX (entrenamiento en suspensión)

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
055-968	Entrenamiento en suspensión	40,70	L/X/V	08:30-09:15	2008 y anteriores
055-966				09:30-10:15	
055-965				10:30-11:15	
055-701				14:30-15:15	
055-974				17:30-18:30	
055-967				18:30-19:15	
055-908				19:30-20:15	
055-679				20:30-21:15	
055-975		31,85	M/J	09:30-10:30	
055-675				10:30-11:15	
001-101				14:30-15:15	
055-700				18:30-19:15	
055-677				19:30-20:15	
055-678				20:30-21:15	

Zumba

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
001-100	Zumba	40,15	L/X/V	09:30-10:30	2008 y anteriores
001-103			L/X/V	16:30-17:30	
044-020			L/X/V	17:30-18:30	
044-104			L/X/V	20:00-21:00	
075-828		28,00	M/J	19:30-20:30	

Zumba Gold

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
044-397	Zumba Gold	40,15	L/X/V	11:30-12:30	2008 y anteriores

ACTIVIDADES DE CUERPO Y MENTE

Pilates

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
040-001	Pilates	45,60	L/X/V	08:30-09:30	2008 y anteriores
040-003				09:30-10:30	
040-005				10:30-11:30	
040-007				11:30-12:30	
040-701				17:30-18:30	
040-960		38,10	M/J	09:30-10:30	
040-015				15:30-16:30	
040-955				16:30-17:30	
040-002				18:30-19:30	
040-016				19:30-20:30	
040-017				20:30-21:30	
040-018				21:30-22:20	
040-010		24,05	S	10:30-11:30	
040-014				11:30-12:30	

Pilates Springboard

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
040-968	Pilates Springboard	66,05	L/X	12:30-13:25	2008 y anteriores
040-976	Pilates Springboard	66,05	L/X	16:30-17:25	
040-966	Pilates Springboard	66,05	M/J	11:00-11:55	
040-969	Pilates Springboard	33,60	V	20:15-21:10	
040-967	Pilates Springboard	33,60	D	09:00-09:55	

28

OTROS CURSILLOS DEPORTIVOS

CURSILLOS DE VERANO (JULIO Y AGOSTO)

Bailes

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
001-135	Zumba (para jóvenes)	40,15	L/X/V	12:30-13:30	2007-2012

OTROS CURSILLOS CULTURALES



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

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
032-653	Pintura Infantil	35,10	X	10:30-12:30	2007-2017

*Cursillo de verano. Sólo Julio.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
032-650	Pintura	35,10	X	17:00-19:00	2006 y anteriores

*Cursillos anuales con parada en Agosto y Septiembre. Renueva automáticamente.

*El cursillo Pintura Infantil Invierno (032-651) se reanuda en Octubre. Renueva automáticamente.

PROMOCIONES PARA SOCIOS/AS

Surf

Siroko Surf School. Calle Rufo García Rendueles, 15.

Tel: 985 131 929 / escuela@siroko.com

- 10% de descuento alquiler de material (tabla surf, traje neopreno, tabla paddle surf...)
- Cursos semanales (2h al día, de lunes a viernes). Varios horarios de mañana y tarde. 10% de descuento.
- Cursos de fin de semana (2h al día, sábado y domingo). Horario: De 11:00 a 13:00. 10% de descuento.
- Clases particulares. Contacto directo con la escuela para contratarlo. 10% descuento.
- Bonos mensuales de 4 clases en fin de semana. 10% de descuento.

Consultar tarifas, disponibilidad de horarios y plazas directamente con la Escuela de Surf.

Skoolsurf. Calle Rufo García Rendueles, 15.

Tel: 985 36 84 43/ info@skoolsurf.com

- Precio especial para socios en cursos semanales (2h al día, de lunes a viernes).
En horario de mañana: 130€ para socios
En horario de tarde: 119€ para socios.
Horarios:
Mañanas: 9:00 a 11:00, 10:00 a 12:00, 10:30 a 12:30, 11:00 a 13:00 y/o 12:30 a 14:30
Tardes: 16:00 a 18:00 y/o 17:00 a 19:00

Consultar disponibilidad de horarios y plazas directamente con la Escuela de Surf.

Buceo

Acuerdo de colaboración con Formar SL, quien ofrece cursos, salidas y bautismos de buceo a los socios del RGCC con un precio bonificado sobre el PVP

Bautismo de buceo.

Incluye. Clase teórica 30 min, paseo subacuático 15 min. Duración aproximada actividad = 120 min. Precio RGCC. 30€ (1 pax), 50€ (2 pax)

Curso de buceo B1E (1 estrella).

Incluye. Clases teóricas, clases prácticas, Seguro buceo por 1 año, reconocimiento médico, documentación internacional buceador, mas dos salidas a realizar antes del 31 de diciembre. Precio RGCC. 350€ (1 pax)

Cursos de reciclaje. Consultar

Mas info fechas y horarios. info@formarbuceo.com | 615 26 91 64

Montaña

Acuerdo de colaboración con AMA-Torrecedredo en sus campamentos de verano y demás actividades.

Mas info fechas y horarios. info@torrecerredo.com | torrecerredo.com | 985 09 52 21

Vela

Fruto del reciente acuerdo de colaboración con el Real Club Astur de Regatas, nuestros socios tendrán la posibilidad de realizar, con importantes descuentos, cursos quincenales de este deporte

- Cursos de Lunes a viernes, de 30 horas de duración (dos semanas consecutivas, excepto festivos)
- Plazas limitadas | Para niños y niñas entre 8 y 17 años | Imprescindible saber nadar
- El RCAR asignará los participantes a los distintos barcos según edad y experiencia.
- Inscripción: Al menos con 7 días de antelación al inicio del curso
- Precios (20% de descuento respecto a los no socios)
 - Raqueros: 130 euros/quincena.
 - Optimist/FEVA: 140 euros/quincena
- Mas información e inscripciones en vela@rcar.es | escuela.rcar.es

	Fechas	Horario	Tipo
JULIO	Del 3 al 14	15.30 18.30	Raquero/Optimist
	Del 17 al 28	15.30 18.30	Raquero/Optimist y FEVA
AGOSTO	Del 7 al 18	15.30 18.30	Raquero/Optimist y FEVA
	Del 21 agosto al 1 septiembre	15.30 18.30	Raquero/Optimist y FEFA

Servicio de Actividad Física y Salud

El SAFYS es un servicio de actividad física y salud, en el que licenciados y graduados 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. 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, e incluso combinar varias de las opciones disponibles. Déjate asesorar por nuestro equipo técnico.

El precio de la actividad será en función al número de días semanales en los que se inscriba:

22,25 € por día semanal en seco (precio mensual)
17,95 € por día semanal en piscina (precio mensual)
23,30 € por día semanal en SPA (precio mensual)



Actualmente NO HAY lista de espera, por lo que el primer paso para inscribirse es acercarte a nuestras oficinas (encima del SPA) y consultar disponibilidad de horarios. En caso de no haber un horario libre que se adecúe a tus necesidades, nuestros técnicos te orientarán e intentarán buscar una opción que te pueda encajar. Puedes venir a vernos a

nuestra oficina (encima del SPA) o realizar tu consulta por teléfono o enviando un correo electrónico a safys@rgcc.es.

Aquellos que sólo deseen venir durante el verano deben indicarlo al solicitar información.

Puedes consultar casos concretos con nuestros técnicos en horario de lunes a viernes de 8:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00.

Cursillos
SAFYS General 1 día; 2 días; 3 días; 4 días (de lunes a sábado)
SAFYS Grupos embarazo y postparto. Grupos específicos de embarazo y de postparto (con bebé)
SAFYS Espalda Sana. Con o sin patologías - 2 días (mañana y/o tarde)
SAFYS - Natación Recup. Funcional - ANUAL 1, 2, 3 días (mañana y/o tarde)
SPA 1 DIA (de lunes a jueves 12:30 y/o 13:30; viernes 13:00)

EMBARAZO Y POSTPARTO ACTIVO

- **EN SECO:** 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. Consultar horarios en oficinas SAFYS.
- **EN PISCINA:** Esta actividad combina diferentes tipos de desplazamiento (con elementos de flotación), con ejercicios de movilidad, coordinación, tonificación, relajación... aprovechando los beneficios del medio acuático. Consultar horarios en oficinas SAFYS.

***Los dos formatos se pueden combinar.** Más información safys@rgcc.es

32

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/o Miércoles 10:10 y 11:00.

Precio: 16,75€

- **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

Precio: 16,75€

- **SAFYS activo:** Sesión de movilidad dinámica y entrenamiento funcional con circuitos de trabajo de fuerza tipo HIIT, AMRAP, Tábata.

Horario: Lunes y/o miércoles 12:15 a 13:00.

Precio: 16,75€

NOVEDAD

- **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 de 10:30 a 11:15.
Precio: 40,95€
- **NORDIC WALKING:** Sesiones de 90 minutos en las que conocerás la técnica de la marcha nórdica, actividad que utiliza un tipo de bastones concretos para trabajar las piernas y la parte superior del cuerpo. Consulta más información en safys@rgcc.es
Horario: Lunes y/o miércoles de 12:30 a 14:00.
Precio: 20,15€ (bastones -opcional- incluido)
- **AQUA SAFYS:** Sesiones en piscina de 55 en los que se realizará actividad física en la piscina de 50m, con cinturón de flotación. Consulta más información en safys@rgcc.es
Horario: Martes y/o jueves de 19:45 a 20:40.
Precio: 17,95€



NOVEDAD

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

34