

ACTIVIDADES

FITNESS Y OTROS CURSILLOS

DE SEPTIEMBRE - OCTUBRE 2023
A JUNIO 2024



REAL GRUPO
de CULTURA
COVADONGA



IMPORTANTE	3
CURSILLOS SIN PREINSCRIPCIÓN	3
CURSILLOS CON PREINSCRIPCIÓN.....	3
ENTRENADORES PERSONALES FITNESS.....	8
ENTRENADORES PERSONALES TENIS	9
ENTRENADORES PERSONALES PADEL	10
ACTIVIDADES FITNESS EN GIMNASIO DE SOCIOS	12
BONO FITNESS.....	15
¿CONOCES NUESTRAS ACTIVIDADES DE FITNESS?.....	24
FITNESS EN EL GRUPO.....	28
GRUPO BEGOÑA WELLNESS	32
GRUPO MAREO FITNESS	33
OTROS CURSILLOS EN EL GRUPO	34
ACTIVIDADES SENIOR	36
TALLERES CULTURALES	37
SAFYS.....	38

IMPORTANTE

Esta es la programación completa de cursillos. Es posible que todos los cursillos no dispongan de plazas libres pues dependen de las renovaciones de la temporada pasada.

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

Más información en www.rgcc.es, 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 21 de agosto, publicándose las plazas libres el 18 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 21 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 más demandados del Club. Este año se realizará durante el período desde el 24 Agosto hasta el 4 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 **24 de Agosto al 4 de Septiembre** a las 10h, 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 24 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 04 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 04 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.

LUNES 04 SEPT a las 15h a MIÉRCOLES 06 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 06 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.

JUEVES 07 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.
- 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 pasará al siguiente de la lista de espera.
- Aunque puedas preinscribirte en varios cursillos de un deporte, solo podrás formalizar la inscripción en uno de ellos. El Club se pondrá en contacto telefónicamente con el socio para que elija la mejor opción.
- La lista de espera solo estará vigente mientras dure el proceso de preinscripción. A partir del 1 de Octubre, ya no tendrá validez.

JUEVES 21 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.

DOMINGO 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 04 de septiembre a las 15h y hasta las 23.59h del día 06 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:

En la web www.rgcc.es

En las oficinas generales y/o Secretaría deportiva

En el correo electrónico de fitness@rgcc.es

VACACIONES DE CURSILLOS

NAVIDAD. 1 al 7 Enero 2024

SEMANA SANTA. Del 25 al 31 de Marzo 2024

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 7,70€, 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	28,00€	L a S	A convenir	45 minutos	2009 y anteriores
Sesión grupal	15,90€/ persona				
Bono 6 sesiones*	147,80€ 24,64€/sesión				
Bono 10 sesiones*	223,95€ 22,40€/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.

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	2015 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:

- 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	35,85€	L a D	A convenir	60 minutos	2015 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:

- 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/actividad/ciclo-virtual/>

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	12,30	L a D	A convenir	2010 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



Programa ACTIV Grupo

Individualiza 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.

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:

- ACTIV Grupo 5: Traininggym + bono fitness 5 créditos
- ACTIV Grupo 10: Traininggym + bono fitness 10 créditos

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	2009 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

GrupoFit

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.

No precisa de reserva previa y es de uso libre para todos los socios y socias.

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 – 20:30
- Miércoles** 10:00 – 13:00 y 17:30 – 20:30
- Jueves** 10:00 – 13:00 y 17:30 – 20:30
- 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 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

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	2000 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	2001-2009
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.

16

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 asistir, 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. No se gestionan bajas a través del correo electrónico.

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, alguna de ellas actividades que fueron novedad en verano y que, debido al éxito de las mismas, se mantienen:

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

Actividad	Días	Horario	Plazas
Bar-Pilates	MJ	17:30-18:30	9
Bar-Pilates	S	10:00-11:00	9

¡NUEVO!

Actividad	Días	Horario	Plazas
Body Mind (Mareo)	S	12:00-13:00	18
	D	11:00-12:00	18

Actividad	Días	Horario	Plazas
Body tono (Mareo)	L	20:00-21:00	18
	x	19:00-20:00	18
Body tono	L	12:30-13:30	16
	X	14:30-15:30	16
Body tono	D	10:30-11:30	16

Actividad	Días	Horario	Plazas
Body workout	L	19:30-20:30	12
	J	12:30-13:30	16

Actividad	Días	Horario	Plazas
Ciclo Indoor	MJ	09:30-10:15	26
	MJ	13:30-14:15	26
	LX	20:30-21:15	26
	MJ	20:30-21:15	26
Ciclo Soft	LXV	10:30-11:15	18

Actividad	Días	Horario	Plazas
Circuit Training	V	14:30-15:30	16

Actividad	Días	Horario	Plazas
Combat (Mareo)	L	19:00-20:00	18

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

Actividad	Días	Horario	Plazas	
Full body	L	14:30-15:30	16	
	M	12:30-13:30	16	
	LX	21:00-22:00	16	
	LXV	18:30-19:30	16	
	D	09:30-10:30	16	
	LV	10:30-11:30	12	¡NUEVO!
Full body	S	10:30-11:30	16	
Full body (Mareo)	M	19:00-20:00	18	
	V	18:00-19:00	18	¡NUEVO!
	S	11:00-12:00	18	

Actividad	Días	Horario	Plazas	
Fullbody máquinas	LX	9:30-10:30	8	
Full body máquinas	S	9:30-10:30	14	¡NUEVO!

Actividad	Días	Horario	Plazas
Fitball	L	09:30-10:30	8
	S	11:30-12:30	12

Actividad	Días	Horario	Plazas
GAP (Mareo)	J	19:00-20:00	18
GAP 30'	MJ	18:00-18:30	16

Actividad	Días	Horario	Plazas
HIIT Training	MJ	08:30-09:30	15

Actividad	Días	Horario	Plazas
Hipopresivos	MJ	17:30-18:00	16
Información importante: esta actividad no es recomendable para personas hipertensas. Excluidas de realizarla mujeres embarazadas.			

Actividad	Días	Horario	Plazas
Jump	S	12:30-13:20	12

*esta actividad podrá ampliar oferta según demanda.

Actividad	Días	Horario	Plazas
Pilates (Begoña)	L	12:00-13:00	3
	MJ	13:45-14:45	9
Pilates	LX	16:30-17:30	16
Pilates Tono	LX	10:30-11:30	9
Pilates (Mareo)	D	10:15-11:05	12

Actividad	Días	Horario	Plazas
Pilates Springboard	M	16:30-17:25	6
Pilates Springboard	V	08:30-09:25	6

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

Actividad	Días	Horario	Plazas
Tabata	L	08:30-09:30	16
Tabata	X	12:30-13:30	16
Tabata (Mareo)	X	20:00-21:00	18
	D	12:00-13:00	18

Actividad	Días	Horario	Plazas
Tono & GAP	M	10:30-11:30	16
Tono & Core	J	10:30-11:30	16
Tono & Core (Mareo)	V	19:00-20:00	18

Actividad	Días	Horario	Plazas
Training (step tono)	X	15:30-16:30	16

Actividad	Días	Horario	Plazas
TRX	LXV	16:30-17:15	8
	MJ	14:30-15:15	8
	MXJ	15:30-16:15	8
	MJ	17:30-18:15	8
	S	09:30-10:15	8
	S	10:30-11:30	8
TRX (Mareo)	M	20:15-21:00	6

Actividad	Días	Horario	Plazas
WOD	X	19:30-20:30	12
WOD	V	12:30-13:30	16
WOD (Mareo)	J	20:00-21:00	18

Actividad	Días	Horario	Plazas
Yoga Vinyasa (Begoña)	X	08:30-09:30	9
	V	17:00-18:15	9
Yoga dinámico	V	10:45-12:00	12

Actividad	Días	Horario	Plazas
Yoga facial	MJ	19:30-20:00	9

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

Actividad	Días	Horario	Plazas
Zumba	MJ	11:30-12:30	16
Zumba	S	11:30-12:30	16
Zumba	D	11:30-12:30	16

MAREO FULL FITNESS

EXCLUSIVO
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, TRX 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
18:00					FULL BODY		
19:00	COMBAT	FULL BODY	BODY TONO	GAP	TONO & CORE	CROSSTRAINING: MJ 19:30 - 21:00 S 10:30 – 12:00	
20:00	BODY TONO	TRX	TABATA	WOD			

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

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEL BONO FITNESS - SEPT 2023 A JUN 2024



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08.30	TRX	08.15 CICLO INDOOR		08.15 CICLO INDOOR			09.30 FULL BODY
	PILATES			FULLBODY-HIIT		09.30 FULL BODY MÁQUINAS	10.00 YOGA PERFECC.
	TABATA	08.30 GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	08.30 GRUPO BEGOÑA WELLNESS VINYASA YOGA	08.30 GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	08.30 GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	TRX	10.15 MAREO WELLNESS PILATES
	FULL BODY MÁQUINAS		PILATES	TRX	08.30 GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	10.00 YOGA DINAMICO	10.30 BODY TONO
	ZUMBA	09.30 FULL BODY	STRONG NATION	FULL BODY	ZUMBA	10.15 CICLO INDOOR	11.00 MAREO FULL FITNESS BODY MIND
09.30	PILATES	CICLO INDOOR	FULL BODY MÁQUINAS	CICLO INDOOR	PILATES	TRX	11.30 YOGA DINAMICO
	TRX	PILATES	ZUMBA	PILATES	CICLO INDOOR	CROSSTRAINING MAREO	ZUMBA
	CICLO INDOOR	10.00 PILATES STRETCH	PILATES	10.00 PILATES STRETCH	YOGA DINAMICO	10.30 PILATES	12.00 MAREO FULL FITNESS TABATA
	FITBALL	AQUAEROBIC	TRX	AQUAEROBIC	CICLO SOFT		
	HATHA YOGA	TONO & GAP	CICLO INDOOR	TONO & CORE	TRX	11.00 FULL BODY	12.30 BAR-PILATES
	CICLO SOFT	CICLO INDOOR	HATHA YOGA	CICLO INDOOR	FULL BODY	11.00 MAREO FULL FITNESS FULL BODY	
	TRX	TAI CHI	CICLO SOFT	TAI CHI	YOGA DINAMICO	YOGA PERFECC.	
	FULL BODY	TRX	TRX	TRX	11.00 BOXEO INICIACIÓN	ZUMBA	
	PILATES TONO	10.45 PILATES STRETCH	AEROSTEP	10.45 PILATES STRETCH		PILATES	
	GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPO PRESIVOS	ZUMBA	PILATES TONO	ZUMBA	GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPO PRESIVOS	11.30 FITBALL	
	PILATES	11.30 GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPO PRESIVOS	11.30 GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	11.30 PILATES	12.00 MAREO FULL FITNESS BODY MIND	
	MTTO.FISICO	12.30 FULL BODY	PILATES	12.30 BODY WORKOUT	MTTO.FISICO	JUMP	
	ZUMBA GOLD	13.30 CICLO INDOOR	MTTO.FISICO	13.30 CICLO INDOOR	ZUMBA GOLD		
12.00	GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	13.45 GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	ZUMBA GOLD	13.45 GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	12.30 WOD		
12.30	BODY TONO	14.30 TRX	12.30 TABATA	13.45 GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	14.30 TRX	TRX	
14.30	TRX	15.30 PILATES	13.15 GRUPO BEGOÑA WELLNESS YOGALATES	14.30 TRX	14.30 TRX	CIRCUIT	
	FULL BODY	TRX	14.30 TRX	15.30 PILATES	16.30 TRX		
16.30	TRX	16.30 PILATES	15.30 BODY TONO	16.30 PILATES	16.30 ZUMBA		
	ZUMBA	MTTO.FISICO	TRX	16.30 MTTO.FISICO	17.00 GRUPO BEGOÑA WELLNESS VINYASA YOGA		
	PILATES	16.30 PILATES	15.30 TRAINING	DANCE-POP	TRX		
	TRX	SPRINGBOARD	TRX	TRX	17.30 CICLO INDOOR		
	CICLO INDOOR	TRX	16.30 ZUMBA	TRX	PILATES		
	PILATES	YOGA DINAMICO	PILATES	17.30 YOGA DINAMICO	FULL BODY	ZUMBA	
	ZUMBA	FULL BODY	TRX	17.30 CICLO INDOOR	18.00 MAREO FULL FITNESS FULL BODY		
17.30	HATHA YOGA	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	18.00 BAR-PILATES	18.00 HIPOPRESIVOS	18.30 FULL BODY	18.30 FULL BODY
	GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPO PRESIVOS	BAR-PILATES	PILATES	18.00 GAP 30'	18.30 FULL BODY		
	CICLO INDOOR	18.00 GAP 30'	HATHA YOGA	18.00 AEROSTEP	18.45 YOGA PERFECC.		
	FULL BODY	AEROSTEP	GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPO PRESIVOS	TRX	19.00 BOXEO INICIACIÓN		
19.00	MAREO FULL FITNESS COMBAT	18.30 GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPO PRESIVOS	18.30 CICLO INDOOR	18.30 GRUPO BEGOÑA WELLNESS HIPO PRESIVOS	19.00 MAREO FULL FITNESS TONO&CORE		
	GAP 30'	CICLO INDOOR	FULL BODY	CICLO INDOOR	GAP 30'		
19.30	CICLO INDOOR	CICLO INDOOR	MAREO FULL FITNESS BODY TONO	19.00 MAREO FULL FITNESS GAP	19.30 CICLO INDOOR		
	TRX	MAREO FULL FITNESS FULL BODY	GAP 30'	ZUMBA	TRX		
	BODY WORKOUT	ZUMBA	19.30 CICLO INDOOR	GAP 30'	20.00 ZUMBA		
20.00	MAREO FULL FITNESS BODY TONO	GAP 30'	TRX	19.30 CICLO INDOOR	20.30 TRX		
	ZUMBA	CICLO INDOOR	WOD	19.30 YOGA FACIAL			
20.15	GRUPO BEGOÑA WELLNESS VINYASA YOGA	YOGA FACIAL	20.00 MAREO FULL FITNESS TABATA	CROSSTRAINING MAREO			
	CICLO INDOOR	CROSSTRAINING MAREO	ZUMBA	HATHA YOGA			
20.30	TRX	HATHA YOGA	20.15 GRUPO BEGOÑA WELLNESS VINYASA YOGA	MAREO FULL FITNESS WOD			
21.00	FULL BODY	MAREO FULL FITNESS TRX	20.30 CICLO INDOOR	GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES			
		GRUPO BEGOÑA WELLNESS PILATES	21.00 FULL BODY	TRX			
		BODY TONO		BODY TONO			
		AQUAEROBIC		AQUAEROBIC			
		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
		TRX		TRX			
		PILATES		PILATES			
		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 de Septiembre 2023 a Junio 2024. 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.

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

• 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 de Septiembre de 2023 a Junio de 2024, por lo que podreis ver la programación de esta temporada, 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 .

¿CONOCES NUESTRAS ACTIVIDADES DE 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.

AEROSTEP: actividad aeróbica de intensidad moderada que combina pasos básicos de aerobic coreografiándolos al ritmo de la música. Se irán alternando clases de **aerobic** y clases de **step** (variante del aerobic 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 divertirte.

EXCLUSIVO
BONO

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.

EXCLUSIVO
BONO

Aprovechate de los beneficios del entrenamiento de alta intensidad y mejora tu condición física.

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*

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.

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,

EXCLUSIVO
BONO

acondicionamiento muscular, ejercicio cardiovascular y movimientos pliométricos sincronizados con música especialmente diseñada para que coincida con cada movimiento.

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 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.

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 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:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
001-109	Aerostep	34,25 €	M/J	18:30-19:30	2009 y anteriores	NO	SI

Actividad de Septiembre a Junio. RENOVABLES ANUALMENTE

BODY TONO:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
041-024	Body Tono - ANUAL	35,10 €	M/J	20:00-20:55	2009 y anteriores	NO	SI
041-021				21:00-21:55		NO	SI

Actividad ANUAL.

CICLO INDOOR:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono			
014-655	Ciclo Indoor	40,95 €	L/X/V	09:30-10:15	2009 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		31,95 €	M/J	M/J		08:15-09:00	NO	SI		
014-662						10:30-11:15	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		
014-667						18,65 €	S	10:15-11:00	NO	SI

Actividad ANUAL.

CIRCUITO DE MANTENIMIENTO:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
011-186	Circuito Mantenimiento - INVIERNO	29,10 €	L/X/V	19:00-20:00	2009 y anteriores	SI	NO
011-187				20:00-21:00		SI	NO
011-188		24,05 €	M/J	19:00-20:00		SI	NO
011-189				20:00-21:00		SI	NO

*De Octubre a Junio. RENOVABLE ANUALMENTE

DANCE-POP:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
086-004	DANCE-POP	11,15 €	J	16:30-17:30	2009 y anteriores	NO	SI

Actividad de Septiembre a Junio. RENOVABLE ANUALMENTE

FULL BODY:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
044-025	Full body	35,10 €	M/J	09:30-10:30	2009 y anteriores	NO	SI
001-108	Full body	34,25 €	M/J	17:30-18:30	2009 y anteriores	NO	SI

GAP:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
044-009	GAP 30	23,15 €	M/J	19:30-20:00	2009 y anteriores	NO	SI
044-023		29,80 €	L/X/V			NO	SI

Actividad ANUAL.

HIPOPRESIVOS:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
011-308	Hipopresivos	24,05 €	M/J	09:30-10:00	2009 y anteriores	NO	NO
011-307				17:30-18:00		NO	6

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

MANTENIMIENTO FÍSICO:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
011-200	Mantenimiento Físico	29,10 €	L/X/V	09:30-10:15	2009 y anteriores	NO	NO
011-201				10:30-11:15		NO	NO
011-203				11:30-12:15		NO	4
011-205				09:30-10:15		23,65 €	M/J
011-206		10:30-11:15	NO	NO			
011-212		11:30-12:15	NO	NO			
011-207		16:30-17:15	NO	4			
011-208		17:30-18:15	NO	NO			
011-209		18:30-19:15	NO	NO			

Actividad ANUAL.

PILATES MAT:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
040-001	Pilates	45,60 €	L/X/V	08:30-09:30	2009 y anteriores	NO	8
040-005				10:30-11:30		NO	NO
040-007				11:30-12:30		NO	5
040-701				17:30-18:30		NO	4
040-960		38,10 €	M/J	09:30-10:30		NO	3
040-015				15:30-16:30		NO	5
040-955				16:30-17:30		NO	4
040-002				18:30-19:30		NO	NO
040-016				19:30-20:30		NO	NO
040-017				20:30-21:30		NO	4

040-018	Pilates	38,10 €	M/J	21:30-22:30	2009 y anteriores	NO	4
040-010		24,05 €	S	10:30-11:30		NO	8
040-014				11:30-12:30		NO	6

Actividad ANUAL.

PILATES SPRINGBOARD:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
040-987	Pilates Springboard - ANUAL	66,05 €	L/X	12:30-13:25	2009 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		33,60 €	V	20:15-21:10		NO	NO
040-967		D	9:00-9:55	NO		NO	

Actividad ANUAL.

PILATES STRETCH:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
040-980	Pilates Stretch	38,10 €	M/J	10:00-10:45	2008 y anteriores	NO	1

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

TAI CHI CHUAN:

30

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
035-801	Tai Chi Chuan	35,10 €	M/J	10:30-11:30	2009 y anteriores	NO	2

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

TRX:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
055-968	TRX (entrenamiento en suspensión)	40,70 €	L/X/V	08:30-09:15	2009 y anteriores	NO	3
055-966				09:30-10:15		NO	3
055-965				10:30-11:15		NO	4
055-701				14:30-15:15		NO	2
055-974				17:30-18:15		NO	2
055-967				18:30-19:15		NO	NO
055-908				19:30-20:15		NO	2
055-679		20:30-21:15	31,85 €	M/J		NO	3
055-675		10:30-11:15				NO	3
055-700		18:30-19:15				NO	2
055-677		19:30-20:15				NO	NO
055-678		20:30-21:15				NO	4

Actividad ANUAL.

YOGA:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
030-635	Yoga Hatha	38,25 €	L/X	10:45-12:00	2007 y anteriores	NO	NO
030-625				17:30-18:45		NO	2
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	2
030-943	Yoga Dinámico	38,25 €	M/J	17:30-18:45		NO	2
030-944		25,50 €	V	09:30-10:45		NO	2
030-946				18:45-20:00		NO	2
030-956		S	10:00-11:15	NO		5	
030-949			11:30-12:45	NO		4	
030-945		D	10:00-11:15	NO		5	
030-948			11:30-12:45	NO		5	

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

ZUMBA:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
001-100	Zumba	40,15 €	L/X/V	09:30-10:30	2009 y anteriores	NO	4
001-103				16:30-17:30		NO	10
044-020				17:30-18:30		NO	8
044-104				20:00-21:00		NO	6
075-828		28,00 €	M/J	19:30-20:30		NO	2

Actividad ANUAL.

ZUMBA GOLD:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
044-397	Zumba Gold	40,15 €	L/X/V	11:30-12:30	2009 y anteriores	NO	5

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 1959 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:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
040-962	Body mind (Grupo Begoña)	38,10 €	L/X	9:30-10:30	2006 y anteriores	NO	NO

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

HIPOPRESIVOS:

32

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
011-302	Hipopresivos (Grupo Begoña)	24,05 €	L/X	17:30-18:00	2006 y anteriores	NO	1
011-309			M/J	18:30-19:00		NO	1

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

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

Excluidas de realizarlas mujeres embarazadas.

PILATES MAT:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
040-974	Pilates (Grupo Begoña)	45,60 €	L/X/V	12:00-13:00	2006 y anteriores	NO	NO
040-979			M/J	08:30-09:30		NO	1
040-961			M/J	11:30-12:30		NO	2
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	3

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

YOGA VINYASA:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
030-952	Yoga dinámico	38,25 €	L/X	19:00-20:15	2006 y anteriores	NO	NO
030-960	Vinyasa		L/X	20:15-21:30		NO	SI

030-955	Yoga dinámico	38,25 €	M/J	10:00-11:15	2006 y anteriores	NO	NO
030-953	Vinyasa		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...)

33

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
003-903	Crosstraining Mareo	20,25 €	S	10:30-12:00	2009 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
- Viernes de 16:30 a 18:00 y de 20:00 a 21:00
- Sábados y domingos de 13:00 a 15:00

OTROS CURSILLOS EN EL GRUPO

ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES

Ballet:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horarios	Año nacim	Preinscrip.
053-568	Pre-ballet II	19,90 €	X	17:30-18:30	2018-2019	SI ¡NUEVO!
053-048	Pre-ballet	19,90 €	S	11:00-12:00	2019-2020	SI
053-117	Pre-ballet II	19,90 €	V	17:30-18:30	2018-2019	SI
053-047	Ballet Iniciación I	38,90 €	M/J	18:30-19:30	2016-2018	SI
053-153	Ballet Grado I*	38,90 €	L/X	18:30-19:30	2015-2016	NO
053-118	Ballet Grado II*	38,90 €	V S	18:30-19:30 12:00-13:00	2013-2014	NO



*Los cursillos serán de Octubre a Junio RENOVABLES ANUALMENTE, excepto los cursillos de Grado I (código 053-153) y Grado II (053-118) que comienzan en Septiembre. Para inscribirse en ellos es necesario tener nociones de ballet y se valorarán conocimientos previos. 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.

34

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscrip.
006-905	Danza creativa para peques	16,95 €	L	17:30-18:15	2018-2021	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	15,80 €	D	17:00-18:00	2008-2018	SI
020-004	Patinaje perfeccionamiento		D	18:00-19:00	2008-2018	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	16,95 €	X	17:30-18:15	2020-2021	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	15,80 €	L	17:30-18:15	2019-2020	SI
001-027	Urban dance peques	15,80 €	X	18:15-19:00	2015-2018	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	19,15 €	V	17:30-18:30	2010-2017	SI

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

Zumba 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	Zumba Juvenil	23,15 €	S	12:30-13:30	2008-2012	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) 	20,10 €	V	19:00-19:55	2013-2017	SI

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

BAILE PARA ADULTOS

Iníciate en los bailes de salón o mejora tu técnica

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscrip.
006-904	Sevillanas	19,90 €	V	17:30-18:30	2012 y anteriores	SI
006-175	Ritmos latinos	18,40 €	V	18:30-19:30	2009 y anteriores	SI
006-170	Ritmos latinos	18,40 €	X	19:00-20:00	2009 y anteriores	SI

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

ACTIVIDADES SENIOR

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)	24,05 €	M/J	9:30-9:55	1959 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 fomentará el mantenimiento de las capacidades físicas básicas.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
088-002	Gerontogimnasia (Grupo Begoña)	38,10 €	L/X	10:30-11:25	1954 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)	29,80 €	L/X/V	11:30-12:00	1959 y anteriores	NO	2

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	45,60 €	L/X/V	09:30-10:30	1959 y anteriores	NO	6

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	38,10 €	M/J	10:45-11:30	1959 y anteriores	NO	3

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	38,25 €	L/X	09:30-10:45	1959 y anteriores	NO	2

Yoga 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*	35,10 €	X	16:30-18:30	2007 y anteriores	SI
032-651	Pintura infantil**	35,10 €	X	18:30-20:30	2008-2018	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.

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:

38

23,65€/mes por día semanal en "SAFYS General"
16,75€/mes por un día semanal en "SAFYS al aire libre"
19,05€/mes por un día semanal en "SAFYS en el agua"
27,70€/mes por un día semanal en "SAFYS SPA"
47,15€/mes por dos días a la semana en "Espalda sana"
20,15€/mes por día semanal en "Embarazo y/o Postparto en seco"
22,40€/mes por día semanal en "Embarazo y/o Postparto en piscina"



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.

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.

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.

Horario embarazo:

Lunes y miércoles 10:30 y 18:30

Viernes 11:45

Horario postparto:

Martes y jueves 11:30

Viernes 11:45

- **EN PISCINA:** Sesión de 45' que combina diferentes tipos de desplazamiento en el agua (con elementos de flotación), y que incluye ejercicios de movilidad, coordinación, tonificación, relajación... aprovechando los beneficios del medio acuático.

Horario: Viernes 10:00

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

OTROS CURSILLOS SAFYS

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

- **SAFYS al aire libre 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 10:00 y 11:00.

- **SAFYS al aire libre 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 11:30

- **SAFYS en el agua:** 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:

De lunes a viernes 9:00

Martes y jueves 10:00

Miércoles y viernes 13:00

Martes y jueves 19:45

- **SAFYS SPA:** Sesiones de 55' en el SPA, en el que se realizan ejercicios en el agua con desplazamientos y apoyo en el fondo de la piscina. Consulta más información en safys@rgcc.es

Horario:

De lunes a jueves 12:30 y 13:30

Viernes 13:00

- **SAFYS Espalda Sana:** Sesiones de 55' centradas en ejercicios para el fortalecimiento del Core (zona media), dirigidos por un técnico/a y orientado a personas con o sin patologías que buscan tanto mejorar como prevenir dolores de espalda, ya sea a nivel cervical, dorsal o lumbar. Consulta más información en safys@rgcc.es

Horario:

Lunes y miércoles 9:15, 10:15, 11:15

Martes y jueves 9:15, 10:15, 11:15, 12:15

Lunes y miércoles 19:00, 20:00

Martes y jueves 19:00, 20:00

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

41