

PROGRAMA DE ACTIVIDADES



CURSILLOS SIN PREINSCRIPCIÓN.....	2
CURSILLOS CON PREINSCRIPCIÓN.....	2
VACACIONES DE CURSILLOS.....	6
AJEDREZ	7
ATLETISMO.....	7
BALONCESTO	8
BALONMANO	8
BILLAR	8
BOLOS	9
BOXEO.....	9
COROS Y DANZAS	10
DIVERSIDAD FUNCIONAL	10
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA	14
ESCUELA OLÍMPICA.....	14
HALTEROFILIA	16
HOCKEY	16
JUDO	17
KARATE.....	17
LUCHA.....	18
MONTAÑA (escalada)	18
NATACIÓN ACTIVIDADES ACUÁTICAS	19
ORFEÓN	23
PÁDEL.....	24
PELOTA.....	28
PIRAGÜISMO	28
PSICODEP	29
RUGBY	30
SADE Servicio de apoyo al deportista	30
TENIS.....	31
TIRO CON ARCO	36
VOLEIBOL	36

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).

2

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 20 de agosto.

IMPORTANTE todos estos cursillos no entrarían en sorteo. Para los ya inscritos, renovarían automáticamente y para las nuevas inscripciones, la inscripción sería directa a partir del 21 de agosto.

CURSILLOS CON PREINSCRIPCIÓN

- Con el fin de dar un mejor servicio a los socios y para evitar las colas y esperas, pondremos de nuevo en marcha el proceso de Preinscripción para los cursos más demandados del Club. Este año se realizará durante el período desde el 22 agosto hasta el 2 de septiembre a las 10:00h, 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 **22 de agosto al 2 de septiembre** hasta las 10:00h será posible realizar altas/bajas en las 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 22 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 2 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 2 SEPT – A las 15 h publicación PROVISIONAL en el área de socios de la web (*acceso mediante clave personal*) de si ha sido admitido o si está en lista de espera. En centralita se colocará un listado donde se podrá consultar también si ha sido admitido o está en lista de espera.

MARTES 3 SEPT a JUEVES 5 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 5 sept de forma presencial (consultar horario oficinas) y web.

Ejemplo práctico. Si me preinscribo a 5 cursillos, obtengo plaza en 3 de ellos y tengo únicamente la opción de darme de baja en uno de ellos, quedaré inscrito automáticamente a partir del mes de octubre en 2 cursillos.

VIERNES 6 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 pasaría al siguiente de la lista de espera.
- Aunque puedas preinscribirte en varios cursillos de un deporte, solo podrás formalizar la inscripción en uno de ellos. El Club se pondrá en contacto telefónicamente con el socio para que elija la mejor opción.
- La lista de espera solo estará vigente mientras dure el proceso de preinscripción. A partir del 1 de octubre, ya no tendrá validez.

LUNES 23 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.

3

MARTES 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 03 de septiembre y hasta las 23.59h del día 05 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 23 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 23 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

En el correo electrónico de cada una de las secciones.

VACACIONES DE CURSILLOS

NAVIDAD. Del 30 de diciembre al 6 de enero 2025

SEMANA SANTA. Del 14 al 20 de abril 2025

PASE DE ACOMPAÑANTE DE SOCIO CURSILLISTA

6

INSTRUCCIONES DE USO DEL PASE TARJETA DE ACOMPAÑANTE DE SOCIO CURSILLISTA

1. Los socios menores hasta los 12 años, 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 8,05 €, 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 los 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.

AJEDREZ

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año Nac
002-114	Iniciación Infantil/Junior	18,20€	L	17:30-18:30	2001-2018
002-112	Perfeccionamiento	18,20€	L	18:30-19:30	2015 y ante.
002-138	Iniciación	18,20€	M	17:30-18:30	2018 y ante.
002-120	Federados Infantil/Junior	18,20€	M	18:30-19:30	2001 - 2015
002-101	Iniciación	18,20€	X	17:30-18:30	2018 y ante.
002-126	Federados Infantil/Junior	18,20€	X	18:30-19:30	2015 y ante.
002-115	Iniciación Infantil/Junior	18,20€	J	17:30-18:30	2001 - 2018
002-129	Perfeccionamiento	18,20€	J	18:30-19:30	2018 y ante.
002-118	Perfeccionamiento	18,20€	V	17:30-18:30	2018 y ante.
002-119	Federados	18,20€	V	18:30-19:30	2015 y ante.
002-137	Taller de ajedrez	18,20€	S	11:15-12:15	2001 – 2018
002-122	Taller de ajedrez	18,20€	S	12:15-13:15	2001 - 2018

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

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

Mas información en ajedrezgcc@rgcc.es

ATLETISMO

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
003-141	Escuela Atletismo	29,80€	L-X-V	18:00-19:00	2013-2019
003-100					2006-2012
003-910		29,80€	L-X-V	17:00-18:00	2008-2020
003-911		23,45€	M-J	18:00-19:00	2008-2019
003-902	Club del corredor	31,30€	L-X	20:15-21:30	2010 y ante.

Salvo el Cursillo 003-902 Club del Corredor, todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción

Actividad de Octubre a junio salvo la actividad del club del corredor, que comenzará en el mes de septiembre

Todas las actividades son RENOVABLES ANUALMENTE

Mas información en atletismo@rgcc.es

BALONCESTO

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
004-142	Baby basket-1	24,90€	X-V	17.30 - 18.15	2017 – 2020
004-143	Baby basket-2	24,90€	X-V	18.15 - 19.00	2017 - 2020
004-146	Baloncesto Escuela	24,90€	L-X	17.30 - 19.00	2013 – 2016
004-153	Baloncesto Padres	24,15€	J	22.00 – 23:30	1950-1993

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción salvo los códigos 004-153. Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE salvo Baby basket (nacidos 2017) y Baloncesto Escuela (nacidos 2013).

La actividad de baloncesto padres comenzará en el mes de septiembre. Para la inscripción es necesario ponerse en contacto de forma previa con baloncesto@rgcc.es

Mas información en baloncesto@rgcc.es

BALONMANO

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
005-165	Balonmano	24,90€	L-X	17:30-19:00	2013-2015
005-168	escuela	24,90€	L-X	17:30-19:00	2016-2019

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

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

Mas información en balonmano@rgcc.es

BILLAR

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
064-001	Billar	41€	M-J	20:00-21:30	2008 y anteriores

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

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

Mas información en billar@rgcc.es

8

BOLOS

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
068-001	Bolos	18,20€	V	19:00 -20:00	2015 y ant.
068-005	Bolos	18,20€	V	18:00-19:00	2017 y ant.

Este curso **SI** está acogido al sistema de preinscripción
 Actividad de Octubre a Junio RENOVBLE ANUALMENTE
 Mas información en bolos@rgcc.es

BOXEO

Todos los cursos **NO** están acogidos al sistema de preinscripción
 Actividad de septiembre a junio renovable Anualmente.
 Material recomendado: guantes, vendas, protector bucal.
 Mas información en [boxeo @rgcc.es](mailto:boxeo@rgcc.es)

ADULTOS

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
072-028	Boxeo Iniciación	16,15€	S	9:00 - 10:00	2010 y anteriores
072-014			S	10:00 - 11:00	
072-003			S	11:00 - 12:00	
072-004			S	12:00 - 13:00	
072-008			S	13:00 – 14:00	
072-021			V	19:00 - 20:00	
072-023			LXV	18:00 – 19:00	
072-029			V	20:00 – 21:00	
072-030		32,25€	LX	19:00 – 20:00	
072-016	Boxeo Avanzado	32,25€	M J	11:00 - 12:00	
072-007			M J	12:00 - 13:00	
072-001			M J	19:00 - 20:00	
072-002			M J	20:00 - 21:00	
072-005			L X	19:00 - 20:00	
072-006			L X	20:00 - 21:00	

JUVENIL

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
072-009	Avanzado	32,25€	M J	18:00 - 19:00	2006 a 2012
072-019	Avanzado	48,40€	L X V	18:00 - 19:00	
072-032	Iniciación	16,15€	V	17:00 – 18:00	

COROS Y DANZAS

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
007-174	Baile Asturiano Adultos	19,25€	L	Lunes 18:15 - 19:15 h.	2007-1964
007-173	Baile Asturiano perfeccionamiento	6,90€	M/J	18:15 -19:15 h.	2008-2014
007-180	Baile Asturiano Infantil Iniciación	28,30€	M/J	17:30-18:15	2015-2019

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

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

Los entrenamientos de equipo serán los lunes de 18:45 a 19:45h, miércoles de 20:00 a 21:30h y viernes de 19:30 a 21:30 h.

Más información en corosydanzas@rgcc.es

DIVERSIDAD FUNCIONAL

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

Nuevas inscripciones: Aquellos socios que no pertenezcan aún al Departamento, deberán realizar el servicio de acogida, solicitándolo a diversidadfuncional@rgcc.es , antes del comienzo del periodo de inscripción. El resto de los socios podrán realizar su inscripción según el proceso habitual.



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

El entrenamiento funcional es un tipo de entrenamiento físico que se enfoca en movimientos multiarticulares, estabilidad y equilibrio, movilidad, fuerza funcional y adaptabilidad. Su objetivo es mejorar la capacidad de realizar actividades cotidianas y deportivas con mayor eficiencia, fuerza y seguridad, desarrollando habilidades como el equilibrio, la coordinación, la fuerza, la flexibilidad y la resistencia. Se puede personalizar para diferentes niveles de habilidad y objetivos específicos. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-008	Entrenamiento funcional	3	L-X-V	17:15 – 18:00	37,25€

PSICOMOTRICIDAD

La psicomotricidad es una disciplina integral que busca mejorar las habilidades motoras, cognitivas, emocionales y sociales, a través de actividades y ejercicios específicos. Entrenaremos los distintos componentes de la psicomotricidad: motricidad gruesa,

motricidad fina, equilibrio, coordinación, percepción espacial, ritmo y temporalidad, a través del juego y actividades lúdicas: circuitos de obstáculos, juegos de pelota, manualidades, juegos rítmicos y construcciones. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-009	Psicomotricidad	3	M-J	17:15 – 18:00	24,90€

BOCCIA Y SLALOM

Boccia es un deporte inclusivo de precisión y estrategia que se juega en interiores sobre una superficie plana, con reglas similares a las de la petanca. Desarrolla la coordinación ojo-mano y fomenta la estrategia y la concentración. Slalom es una disciplina deportiva diseñada para atletas en silla de ruedas, que combina habilidades de manejo de la silla con velocidad y precisión. Este deporte consiste en completar un recorrido lleno de obstáculos en el menor tiempo posible. Mejora la destreza y el control de la silla de ruedas, aumenta la fuerza y la resistencia física, promueve la participación activa y competitiva. **Renovación Automática.**

11

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-001	Boccia y Slalom	3	L-X	18:00 - 19:00	24,90€

ATLETISMO

El atletismo inclusivo promueve el desarrollo de habilidades físicas y técnicas en el deporte. Adapta sus eventos y competiciones para asegurar que todos los atletas, independientemente de sus capacidades, puedan competir en igualdad de condiciones. Abarca una amplia variedad de modalidades y pruebas: carreras (velocidad, medio-fondo, fondo, relevos, silla), saltos (longitud, altura, triple), lanzamientos (peso, jabalina, disco, clava) y pruebas combinadas. Mejora la condición física de los participantes y también tiene un impacto positivo en su bienestar emocional y social. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-028	Atletismo competición (*)	3	L-X-V	17:15 – 18:00	37,25€
071-003	Atletismo inclusión (**)	2	L-X	18:00-19:00	24,90€
071-103	Atletismo base (***)	2	M-J	18:00-19:00	24,90€

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

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

(***) Este cursillo será la base para acceder al futuro cursillo de competición. Será la iniciación al atletismo para aquellos deportistas que nunca hayan realizado esta actividad.

HOCKEY PLUS

Equipo perteneciente a la sección de Hockey que tiene como objetivo formar a nuestros deportistas en esta disciplina deportiva para que puedan competir con otros equipos de hockey plus de España. Dicha actividad consta de una parte de entrenamiento y una parte de actividad más lúdica enfocada a la propia disciplina deportiva. Promueve el desarrollo personal y emocional a través de la determinación que exige un deporte muy técnico y táctico. Fomenta una mayor capacidad de adaptación a factores de estrés, incrementado la autovaloración de los jugadores gracias a la convivencia y el trabajo en equipo. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-030	Hockey plus	10	V	18:00 – 19:00	14€

RUGBY INCLUSIVO

El rugby es un deporte de equipo y su plan de formación tiene como objetivo poner las reglas al servicio de los deportistas con el fin de que tomen más decisiones, haya más participación e intervengan más veces en cada acción. Participantes con distintos niveles de habilidades compartirán su experiencia y aprendizaje a través de recursos educativos, interactivos y accesibles para el entrenamiento. Esta actividad se realizará en un ambiente deportivo seguro, acogedor e inclusivo. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-100	Rugby Inclusivo	10	V	17:00 – 18.00	14€

MOVILIDAD Y FUERZA I

Cursillo deportivo enfocado a deportistas que quieran iniciarse en habilidades básicas de las diferentes modalidades deportivas. Se trabajará con ejercicios dinámicos para potenciar la fuerza, la movilidad y la coordinación necesarias en la práctica deportiva. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-006	Movilidad y fuerza	6	M-J	18:00-19:00	24,90€

MOVILIDAD Y FUERZA II

Cursillo deportivo enfocado a deportistas que quieran iniciarse en habilidades básicas de las diferentes modalidades deportivas. Se trabajará con ejercicios dinámicos para potenciar la fuerza, la movilidad y la coordinación necesarias en la práctica deportiva. **Renovación Automática**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-034	Movilidad y fuerza	4	S-D	11:00-12:00	24,90€

DIVER-MUSIC

Baile, música y diversión para nuestros deportistas. Se realizarán coreografías y disfrutaremos de la actividad física mediante el baile en la sala de diversidad funcional. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-033	DIVER-Music	6	V	19:00-20:00	14€

BALONCESTO PLUS

Comenzamos una nueva temporada de baloncesto plus. Disfrutaremos de divertidos juegos basados en la práctica de este deporte. **Renovación Automática**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-036	Baloncesto plus	6	L-X	19:00-20:00	24,90€

NATACIÓN PLUS

Las inscripciones en **Natación plus** se realizarán enviando un correo a diversidadfuncional@rgcc.es donde se les enviará un documento que se deberá entregar en oficinas generales en el momento de la inscripción. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
018-312	Natación plus	16	S-D	13:00-13:45	24,90€

MULTIDEPORTE I

Cursillo enfocado para aquellos deportistas que desean disfrutar de un amplio abanico de deportes. Mediante esta actividad se entrenan equilibrio, orientación en el espacio, propiocepción y coordinación, así como se puede mejorar todo el desarrollo psicomotor (fino y grueso). **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-005	Multideporte I	3	L-X-V	19:00 – 20:00	37,25€

MULTIDEPORTE II

Actividad deportiva enfocada para aquellos deportistas **mayores de 16 años** que desean disfrutar de un amplio abanico de deportes. Se entrenan la fuerza, la coordinación, el equilibrio y la movilidad. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-007	Multideporte II	6	M-J	19:00 – 20:00	24,90€

MULTIDEPORTE III

Se trata de un cursillo enfocado al disfrute deportivo de forma general, practicando un amplio abanico de deportes. Se realizarán actividad física y juegos lúdicos. Se entrenan la fuerza, la coordinación, el equilibrio y la movilidad. **Renovación Automática.**

Código	Cursillo	Plazas	Días	Horario	Precio
071-037	Multideporte III	5	S-D	12:00 – 12:45	24,90€

14

ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
009-190	(A-1)	34,05€	L-X-V	17:30-18:15	2017-2018
009-191	(A-2)				2019-2020
009-200	(B-5)	27,65€	M-J	16:45-17:30	2017-2018
009-201	(B-6)				2019-2020
009-194	(B-1)			17:30-18:15	2017-2018
009-195	(B-2)				2019-2020
009-196	(B-3)			18:15-19:00	2017-2018
009-197	(B-4)				2019-2020

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

Actividad de Octubre a Junio RENOVBLE ANUALMENTE (salvo nacidos 2017)

La fecha de finalización de la Escuela de Educación Física será el 21 de junio, que se celebrará la Fiesta fin de curso. Mas información en edufis@rgcc.es

ESCUELA OLÍMPICA

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
009-204	Escuela Olímpica	29,05€	L-X	17:30-18:30	2013-2016

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

Actividad de Octubre a Junio RENOVBLE ANUALMENTE (salvo los nacidos en el año 2013)

La fecha de finalización de la Escuela de Educación Física será el 21 de junio, que se celebrará la Fiesta fin de curso. Mas información en edufis@rgcc.es

Escuela Olímpica



GIMNASIA ARTISTICA

GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

BABYS

Código	Precio	Días	Horario	Año Nacimiento
010-213	28,85€	M-J	17.30-18.30	2020-2021

ESCUELA INICIACION

Código	Precio	Días	Horario	Año Nacimiento
010-215	28,85€	M-J	17.30-18.30	2018-2019
010-727	28,85€		17.30-18.30	2013-2017
010-277	28,85€		18.30-19.30	2015-2018
010-728	28,85€		16.30-17.30	2015-2018
010-214	31,20€	L-X-V	17.30-18.30	2020-2021
010-726	31,20€		17.30-18.30	2012-2019
010-730	31,20€		16.30-17.30	2011-2020
010-725	31,20€		18.30-19.30	2015-2018
010-722	20,05€	S (*)	11.00-12.00	2011-2018
010-731	20,05€		10.00-11.00	2011-2016
010-735	20,05€		12.00-13.00	2014-2020

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

Actividad de septiembre a junio renovable Anualmente.

Mas información en gim-femenina@rgcc.es

(*) Las cursillistas deberán valerse por si mismas para ir al baño, en caso contrario, los papás deberán estar accesibles para acompañarlas durante la clase.

(*) Durante la temporada, debido a campeonatos, podrán suspenderse algún curso de los sábados devolviendo el importe proporcional.

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
100-219	31,20€	L-X-V	17:30-18:30	2010-2021
100-050			18:30-19:30	2007-2020
100-222	28,85€	M-J	17:30-18:30	2010-2021
100-964			18:30-19:30	2010-2021

Los cursos **NO** están acogidos al sistema de preinscripción.

Actividad ANUAL, con renovación automática. En verano se cambiará horario de entrenamiento a por las mañanas. Se informará en junio.

Mas información en gim-masculina@rgcc.es

15

PARKOUR

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
100-223	Parkour	33,55€	L-X-V	16:30-18:00	2002-2017

Los cursos **NO** están acogidos al sistema de preinscripción.

Actividad ANUAL, con renovación automática.

Para niños y niñas

Mas información en. Mas información en gim-masculina@rgcc.es

16

HALTEROFILIA

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
012-006	Halterofilia niños	31,55€	L-X	18:00-19:30	2010 - 2014
012-003	Halterofilias jóvenes		M-J	18:00-19:30	2006 - 2009
012-004	Halterofilia para crossfitters		M-J	20:30-21:30	2005 y ant
012-002	Mejora y enseñanza técnica fuerza	42,10€	L-X-V	10:15-11:30	2009 y ant

Los cursos **NO** están acogidos al sistema de preinscripción. Actividad ANUAL, con renovación automática, salvo para los nacidos en 2010 del curso de niños y nacidos en 2006 del curso de jóvenes.

Mas información en halterofilia@rgcc.es

HOCKEY

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
013-238	Mini-Hockey	12,20€	S	10:30-11:30	2019-2020
013-235		24,25€	M-J	18:00-19:00	
013-250		24,25€	L-X	18:00-19:00	
013-233	Pre-Benjamín	24,25€	M-J	18:00-19:00	2017-2018
013-245		24,25€	L-X	18:00-19:00	
013-237		12,20€	S	10:30-11:30	
013-242	Benjamín	24,25€	M-J	17:30-19:00	2015-2016
013-251		12,20€	S	10:15-11:45	
013-243	Alevín	24,25€	L-X	17:30-19:00	2013-2014
013-246	Mamis	14,90€	S	10:30-11:30	1994 y ante
013-247	Papis	14,90€	D	10:30-11:30	

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

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE salvo Hockey alevín (nacidos 2013)

Los cursos de mamis y papis incluyen licencia federativa. Esto hace que únicamente puedan entrenar y competir por nuestro Club.

Más información en hockey@rgcc.es

JUDO

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
056-254	Judo chupetín	27,95€	S-D	12:00-12:45	2017-2020
056-257		27,95€	S-D	12:45-13:30	
056-256	Judo Iniciación	36,70€	S-D	10:00-11:00	2003-2016
056-253			S-D	11:00-12:00	
056-252			M-J	17:00-18:00	
056-255			X-V	16:30-17:30	
056-261	Judo competición infantil	41€	L-X-V	17:30-18:30	2003-2016
056-263	Judo mínimo cinturón negro	18€	X	20:00-21:00	1983 y ante
056 - 266	Judo iniciación adultos	36,70€	M - V	09:30-10:30	1930 - 2006
056 - 265	Judo iniciación adultos	36,70€	L - X	12:30-13:30	1930 - 2006

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE, salvo judo chupetín nacidos en 2017.

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

Mas información en judo@rgcc.es

KÁRATE

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
015-240	Pre-Karate	35,35€	S-D	12:45-13:30	2016-2020
015-242	Infantil		S-D	11:30-12:30	2009-2015
015-251	Infantil		S-D	10.30-11,30	2007-2017
015-244	Escuela Infantil	41€	L-X-V	19:00-20:00	2009-2017
015-24	Goshin Jutsu. (Autodefensa)	35,35€	M-J	19:30-20:30	2008 y anteriores
015-241	Adultos Competición	41€	M-J	18:00-19:30	2008 y anteriores
015-243	Adultos Escuela Avanzado	41€	L-X-V	20:00-21:00	

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.
 Todos los cursos **NO** están acogidos al sistema de preinscripción
 Mas información en karate@rgcc.es

LUCHA

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
016-001	Escuela Iniciación Infantil	7,65€	L	17.30 a 18.30	2012 a 2020
016-006	Escuela Iniciación Infantil	7,65€	V	17:30 a 18:30	2012 a 2020
016-004	Escuela Iniciación Joven	30,60€	L-M-J-V	19:30 a 21:00	2007 a 2011
016-005	Escuela Iniciación Adultos	30,70€	L-M-J-V	19:30 a 21:00	2006 y anteriores

18

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.
 Todos los cursos **NO** están acogidos al sistema de preinscripción
 Mas información en lucha@rgcc.es

MONTAÑA (escalada)

Código	Cursillo	Precio/mes	Días	Horario	Año nacimiento
066-001	Escalada infantil	28,50€	M-J	17:30-18:30	2011 a 2016
066-002	Escalada adultos perfeccionamiento	42,75€	M-J	18:30-20:00	2010 y anteriores
066-003	Escalada adultos perfeccionamiento		M-J	20:00-21.30	

- Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción
- **066-001** Actividad de octubre a junio, renovable anualmente
- **066-002** Actividad de octubre a junio, renovable anualmente. Para realizar el curso hay que disponer de pies de gato y tener conocimiento de técnicas básicas de aseguramiento. Antes de inscribirse en este cursillo es necesario contactar de forma previa en rocodromo@rgcc.es
- **066-003** Actividad de octubre a junio, renovable anualmente. Para realizar el curso hay que disponer de pies de gato y tener conocimiento de técnicas básicas de aseguramiento. Antes de inscribirse en este cursillo es necesario contactar de forma previa en rocodromo@rgcc.es
- Mas información en rocodromo@rgcc.es

NATACIÓN

ACTIVIDADES ACUÁTICAS



- Mas información en natacion@rgcc.es
- Todos nuestros cursillos de natación cuentan con LA CERTIFICACIÓN DE LOS ESTÁNDARES DE ENSEÑANZA DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE NATACIÓN en su modalidad más alta, ESCUELA DE ORO DEL PROGRAMA NADAR ES VIDA.

19

AQUAEROBIC

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

	Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
AQUAEROBIC	018-302	42,50€	L-X-V	10:00-10:45	2009 y anteriores
	018-305	33,30€	M-J	10:00-10:45	
	018-303	42,50€	L-X-V	10:45-11:30	
	018-306	33,30€	M-J	10:45-11:30	
	018-308	33,30€	M-J	19:45-20:30	
	018-307	33,30€	M-J	20:30-21:15	

GIMNASIA ACUÁTICA

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

	Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
GIMNASIA ACUÁTICA (SPA)	018-1100	44,85€	L-X-V	9:45-10:30	2009 y anteriores

BEBÉS

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

	Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
BEBÉS SPA	018-1003	28,25€	X	17:00-17:30	2023-2024
	018-1004		X	17:30-18:00	
	018-960		S	12:30-13:00	
	018-1014		S	13:00-13:30	
	018-1002		D	12:30-13:00	
	018-1015		D	13:00-13:30	
A partir de 6 meses. Para inscribirse a estos cursillos deberán tener tramitada el alta de socio del bebe					

	Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
BEBÉS PISCINA DE 25m	018-700	39,65€	S-D	9:15-10:00	2022
	018-721			10:00-10:45	
	018-327			11:30-12:15	
	018-994			19:00-19:45	
	018-328			13:45-14:30	
	018-1000			16:45-17:30	
	018-800			17:30-18:15	
	018-801			18:15-19:00	
	018-961		M-J	11:30-12:15	
	018-350			16:00-16:45	
	018-271			16:45-17:30	
	018-385			19:00-19:45	
Para inscribirse a estos cursillos deberán tener tramitada el alta de socio del bebé					

20

PREESCOLAR

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

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE (salvo los nacidos 2020)

	Código	Precio	Días	Horario	Año
PRE- ESCOLAR	018-351	40,95€	L-X-V	16:00-16:45	2020-2021
	018-1005			16:45-17:30	
	018-333			19:00-19:45	
	018-188	30,45€	M-J	16:00-16:45	
	018-332			16:45-17:30	
	018-334			19:00-19:45	
	018-710		SD	09:15-10:00	
	018-720			10:00-10:45	
	018-900			10:45-11:30	
	018-337			11:30-12:15	
	018-336			12:15-13:00	
	018-335			13:00-13:45	
	018-340			13:45-14:30	
	018-802			16:00-16:45	
	018-803			16:45-17:30	
	018-990			17:30-18:15	
	018-807			18:15-19:00	
	018-995			19:00-19:45	

21

IMPORTANTE:

Con la finalidad de cubrir la alta demanda de cursillos de **preescolar** e **infantiles**, y tras el período de preinscripciones, el Grupo ofertará nuevas plazas de cursillos de fines de semana para la temporada de invierno de **noviembre a junio**, una vez se conozca la ocupación de la piscina de 50 m en función del calendario de competiciones. Dichos cursillos serán de renovación mensual pero **NO RENOVABLES** anualmente, y no serán todos los fines de semana.

ESCUELA

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

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE (salvo los nacidos 2017)

	Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
ESCUELA	018-321	40,95€	L-X-V	17:30-18:15	2017-2021
	018-322	30,45€	M-J		

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

INFANTIL

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

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

Los niveles serán los siguientes:

- Iniciación: primer cursillo
- Perfeccionamiento: cruza la piscina a estilo crol y-o espalda
- Avanzado: nada 50 m a espalda o crol.

En caso de duda contactar con natacion@rgcc.es para solicitar una prueba de nivel

	Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Fechas nacimiento
INFANTIL	018-051	Iniciación – Perfec	40,95€	L-X-V	16:00-16:45	2010-2019
	018-291	Iniciación – Perfec			16:45-17:30	
	018-292	Avanzado			19:00-19:45	
	018-293	Iniciación – Perfec			19:00-19:45	
	018-804	Iniciación – Perfec			19:45-20:30	
	018-024	Perfeccionamiento	30,45€	M-J	16:00-16:45	
	018-330	Avanzado			19:00-19:45	
	018-298	Iniciación – Perfec			19:00-19:45	
	018-029	Iniciación – Perfec			19:45-20:30	
	018-713	Iniciación – Perfec	30,45€	S-D	9:15-10:00	
	018-722	Iniciación			10:00-10:45	
	018-723	Perfeccionamiento			10:00-10:45	
	018-294	Iniciación – Perfec			10:45-11:30	
	018-295	Iniciación – Perfec			11:30-12:15	
	018-296	Iniciación – Perfec			12:15-13:00	
	018-297	Iniciación			13:00-13:45	
	018-805	Iniciación			16:00-16:45	
	018-200	Perfeccionamiento			16:00-16:45	
	018-991	Iniciación			16:45-17:30	
	018-201	Perfeccionamiento			16:45-17:30	
	018-992	Iniciación			17:30-18:15	
	018-202	Perfeccionamiento			17:30-18:15	
	018-203	Iniciación			18:15-19:00	
	018-806	Perfeccionamiento			18:15-19:00	
	018-997	Perfeccionamiento			19:00-19:45	
	018-996	Iniciación			19:00-19:45	

IMPORTANTE: Con la finalidad de cubrir la alta demanda de cursillos de **preescolar** e **infantiles**, y tras el período de preinscripciones, el Grupo ofertará nuevas plazas de cursillos de fines de semana para la temporada de invierno de noviembre a junio, una vez se conozca la ocupación de la piscina de 50 m en función del calendario de competiciones. Dichos cursillos serán de renovación mensual pero **NO RENOVABLES** anualmente, y no serán todos los fines de semana. Estos cursillos la inscripción será el 21 de octubre.

ADULTOS

	Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
ADULTOS	018-268	40,95€	L-X-V	8:00-8:45	2009 y anteriores
	018-269			9:15-10:00	
	018-270			10:00-10:45	
	018-272			16:45-17:30	
	018-962			19:45-20:30	
	018-273			20:30-21:15	
	018-041	30,45€	M-J	9:15-10:00	
	018-262			10:00-10:45	
	018-264			16:45-17:30	
	018-278			19:45-20:30	
	018-280			20:30-21:15	
	018-283			21:15-22:00	
	018-287			S-D	
Todos los cursos SI están acogidos al sistema de preinscripción					
Actividad de Octubre a Junio RENOVABLES ANUALMENTE					

23

	Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
NATACIÓN DIRIGIDA	018-129	30,45€	LMXJV	10:45-13:00 19:00-21:00	2009 y anteriores
Actividad ANUAL de octubre a agosto. Este curso NO está acogido al sistema de preinscripción. Este cursillo va dirigida a mejorar la resistencia con entrenamientos adaptados, asesorado por un técnico.					

ORFEÓN

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
007-176	Orfeón	6,90	M	20.30-22.00	2006 y anteriores

Se ruega que, previo a la inscripción, puedan dirigirse a orfeon@rgcc.es

PÁDEL

NORMATIVA GENERAL:

- Todos los cursos de pádel **SI** están acogidos al sistema de preinscripción
- Toda la actividad de pádel será de octubre a Junio **NO RENOVABLE ANUALMENTE** (salvo la escuela, que será renovable automáticamente)
- Para las plazas de Iniciación 2 y Perfeccionamiento 1, 2 y 3 se requerirá el nivel especificado en la normativa. Los alumnos que se inscriban sin tener el nivel adecuado, a criterio del técnico, causarán BAJA AUTOMÁTICA y no recuperarán el importe de la inscripción.
- Para los alumnos nuevos que no conozcan en qué nivel deben inscribirse y no estén baremados por un técnico de la sección, DEBERÁN REALIZAR UNA PRUEBA DE NIVEL ANTES DE HACER LA PRESINSCRIPCIÓN. Para realizar una prueba de nivel, que será obligatoria para nuevos alumnos, deberán acudir en el mes de agosto en cualquier horario de descanso entre los cursillos o bien contactando con el responsable de la sección en el correo electrónico padel@rgcc.es
- Durante la temporada se llevará a cabo un control de asistencia causando baja aquellos alumnos que no acudan a los cursillos al menos una vez al mes sin causa justificada.
- Los cursillos pasarán a darse de una hora completa.

24

Más información en padel@rgcc.es

NIVELES DE LOS CURSILLOS DE PADEL:

Nivel	Mínimo requerido para apuntarse al nivel
Iniciación 1	Todos aquellos alumnos que no cumplan el mínimo requerido en el nivel de iniciación 2.
Iniciación 2	Se exige mantener un peloteo desde el fondo de la pista de derecha y de revés y manejar la pared de fondo.
Perfeccionamiento 1	Se exigirá mantener un peloteo estable y sin fallos tanto en el fondo de la pista como en la red.
Perfeccionamiento 2	El alumno maneja a la perfección todas las paredes, Fondo, Lateral y Dobles, tiene control direccional de la bola en todos los golpes tanto de fondo como en la red y se posiciona de manera correcta en la pista durante el juego.
Perfeccionamiento 3	El alumno realiza golpes con efecto y efectúa la bandeja correctamente. Así mismo, realiza todos los golpes controlando la dirección y la velocidad. Nivel de competición.

INFANTIL. 5 plazas en cada cursillo

	Código	Días	Horario	Precio	Fecha
Niños Ini Sub 12	019-865	S	16:15-17:15	34,45€	2013-2017
Niños Ini Sub 16	019-864	D	16:15-17:15		2009-2012

ESCUELA. 4 plazas en cada cursillo

	Código	Días	Horario	Precio	Fecha nacimiento
Escuela infantil	019-326	L-X-V	16:15-17:15	47,40€	2007 - 2017
	019-874	L-X-V	17:15-18:15		
	019-875	M-J-V	M-J 16:15-17:15 V 18:15-19:15		
	019-876	M-J-V	M-J 17:15-18:15 V 19:15-20:15		

25

Actividad Anual.

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

Los grupos de entrenamiento se formarán a criterio del técnico.

Los integrantes de la escuela están obligados a formalizar su licencia federativa y a entrenar y competir por el Club.

ADULTOS. Nacidos año 2009 y anteriores | 5 plazas por cursillo

	Código	Días	Horario	Precio
Adultos Iniciación 1	019-622	D	10:15-11:15	34,45€
	019-438		18:15-19:15	
	019-433	S	09:15-10:15	
	019-621		12:15-13:15	
	019-435		17:15-18:15	
	019-869	V	16:15-17:15	
	019-315	L-X	09:15-10:15	48,70€
	019-430		11:15-12:15	
	019-863	M-J	10:15-11:15	
	019-447		16:15-17:15	
	019-427		20:15-21:15	
Adultos Mareo Ini 1	019-872	L-X	20:15-21:15	

	Código	Días	Horario	Precio
Adultos Iniciación 2	019-434	D	09:15-10:15	34,45€
	019-636		12:15-13:15	
	019-436		17:15-18:15	
	019-861		19:15-20:15	
	019-859	S	13:15-14:15	48,70€
	019-873	V	17:15-18:15	
	019-500	L-X	10:15-11:15	
	019-425		12:15-13:15	
	019-445		16:15-17:15	
	019-426		19:15-20:15	
Adultos Mareo Iniciación 2	019-422	M-J	09:15-10:15	
	019-428		17:15-18:15	
	019-871	L-X	19:15-20:15	

	Código	Días	Horario	Precio
Adultos Perfeccionamiento 1	019-623	D	11:15-12:15	34,45€
	019-862		13:15-14:15	
	019-616	S	10:15-11:15	48,70€
	019-329	L-X	08:15-09:15	
	019-446		09:15-10:15	
	019-401		10:15-11:15	
	019-857		14:15-15:15	
	019-400		16:15-17:15	
	019-403		18:15-19:15	
	019-423		20:15-21:15	
	019-309	M-J	09:15-10:15	
	019-406		11:15-12:15	
	019-407		17:15-18:15	
	019-310		19:15-20:15	
	Código	Días	Horario	Precio
Adultos Perfeccionamiento 2	019-402	L-X	11:15-12:15	48,70€
	019-411		17:15-18:15	
	019-624		20:15-21:15	
	019-405	M-J	10:15-11:15	
	019-858		14:15-15:15	34,45€
	019-444		16:15-17:15	
	019-619	S	11:15-12:15	
Adultos MAREO Perfec 2	019-419	L	18:15-19:15	34,45€
	Código	Días	Horario	Precio
Adultos Perfeccionamiento 3	019-408	M-J	18:15-19:15	48,70€
	019-410		20:15-21:15	

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

27

- 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 ses
Individual. Clase 1 persona	37,45€	L a D	A convenir	60 minutos
Bono de 5 clases individuales	175,50€			
Grupales. Clase 2 personas	21,05€/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 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).

28

PELOTA

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
021-006	Pelota infantil iniciación	27,70€	V	18.15 – 19.15	2009-2015
			D	12:15 – 13:15	
021-001	Pelota perfeccionamiento adultos	28,95€	M-J	19:15 - 20:15	2008 y ante
021-002	Pelota iniciación adultos	28,95€	M-J	18.15 – 19.15	2008 y ante

Actividad se desarrolla en frontón cubierto

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

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

Más información pelota@rgcc.es

PIRAGÜISMO

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

Más información en piragüismo@rgcc.es

INFANTIL

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
022-433	Iniciación	27,65€	L-M-V-S	17:30 – 19:00	2008 - 2017
022-968		27,65€	L-M-V-S	19:00 – 20:30	

Actividad ANUAL con cambio de horario en verano.

ADULTOS.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
--------	----------	--------	------	---------	----------------

022-500	Adultos	32,70€	L-X-V	19:00-20:00	2010 y anteriores
022-967		32,70€	M-J-S	19:00-20:00	

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

PSICODEP

El servicio de psicología deportiva del RGCC es un programa del Club diseñado para apoyar y potenciar el desarrollo integral de nuestros deportistas, promoviendo su bienestar mental y emocional, optimizando su rendimiento y satisfacción en la experiencia con el deporte formativo y competitivo.



Desde el departamento de PSICODEP se asesora y colabora con: familias, técnicos y deportistas, para que estos últimos puedan sacar el máximo partido al deporte que practican. Dicho asesoramiento puede realizarse de forma directa en sesiones grupales y/o individuales con los deportistas, o indirecta a través de las familias y de los entrenadores. Para concertar una reunión, tanto presencial como on-line pueden escribir un correo electrónico a psicodep@rgcc.es

Podrán encontrar información más detallada en:

<https://www.rgcc.es/servicios/psicodep/>

Nuestro servicio de psicología deportiva ofrece una variedad de programas y sesiones personalizadas para satisfacer las necesidades de nuestros deportistas:

- Entrenamiento de habilidades psicológicas: Técnicas de visualización, gestión y control de la activación, establecimiento de metas, estrategias para mejorar la concentración, la autoconfianza y la resiliencia.
- Trabajo en equipo: Actividades y dinámicas para mejorar la comunicación y la cohesión del grupo.
- Orientación para familias y técnicos: Pautas y estrategias para apoyar el desarrollo psicológico de los jóvenes deportistas.
- Mejora del rendimiento: Técnicas mentales que permiten a los deportistas alcanzar su máximo potencial.
- Bienestar deportivo: Estrategias para manejar la presión y el estrés, promoviendo un equilibrio saludable entre vida deportiva y personal.
- **12V** Programa transversal de formación en valores relacionados con la práctica deportiva, acompañando la enseñanza del deporte de una formación integral basada en competencias. Dirigido principalmente a deporte base. Fomento de valores como disciplina, perseverancia y respeto.
- **Catálogo de Recursos** Intervenciones grupales específicas de entrenamiento de recursos psicológicos. Disponible para todas las secciones y dirigido principalmente a deportistas

de competición. Evaluación, entrenamiento y control de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

RUGBY

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año Nac
038-143	Rugby M 6 y M 8. Mixto	12,80€	J	18.00-19.00	2017-2020
038-140	Rugby M 10. Mixto	20,25€	M-J	18:00-19:00	2015-2016
038-101	Rugby M 12. Mixto	24,10€	M-J	19:00-20:00	2013-2014
038-145	Rugby M 14. Mixto	24,10€	M-J	19.00-20.00	2011-2012
038-146	Escuela de Rugby (M 6, M 8, M 10 y M 12)	22,80€	L-X	18.00-19.30	2013-2020

30

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

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

Todos los cursos se impartirán en el Mini campo de rugby del RGCC salvo el 038-146 que se realizará en el Triángulo de Las Mestas. Mas información rugby@rgcc.es

SADE Servicio de apoyo al deportista

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

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año Nacimiento
061-005	Sade competición	6,65€	L a V	16 a 21h	100	2006 a 2014
061-006	Sade	12,85€	L a V	16 a 21h	100	2006 a 2019

Actividad del 10 de septiembre al 13 de junio NO RENOVABLE ANUALMENTE.

Horario viernes sólo hasta las 20:00 h

El Servicio de Apoyo al Deportista (SADE) es un recurso que busca la orientación pedagógica y académica de los deportistas del Real Grupo de Cultura Covadonga.

El SADE está dirigido por especialistas en educación que actúan de manera coordinada con tutores especializados en diferentes materias académicas.

Te podemos ayudar a, mejorar tus hábitos de estudio, ampliar tus capacidades de concentración y atención, apoyo específico en las materias académicas más conflictivas, determinar el tipo de técnicas de estudio acorde a tus condiciones y objetivos, seguimiento del desarrollo académico, compromiso Pedagógico...



Dentro de nuestro horario SADE podrás elegir los días y horarios que mejor se adaptan a tus necesidades y entrenamientos:

- Lunes, martes, miércoles, jueves: 16,00-21,00h.
- Viernes: 16,00-20,00h.

Coste del servicio:

- **Tarifa General**. 12,85€ mensuales con inscripción presencial u online como cualquier otro cursillo del club.
- **Tarifa Deportiva**. 6,65€ mensuales para todos los deportistas nacidos en el año 2012 y anteriores que pertenezcan a alguno de los equipos de competición de las secciones deportivas del RGCC. Para la inscripción de estos deportistas, deberán presentar Certificado de Deportista firmado por su jefe de Sección y realizarla de forma presencial en Oficinas Generales.

Para más información no duden en contactar con nuestro servicio a través de nuestro correo electrónico sade@rgcc.es.

COMIENZO DE LA ACTIVIDAD EL 11 DE SEPTIEMBRE. OS ESPERAMOS.

TENIS

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

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

Los nacidos en el 2010 inscritos en cursillos de infantiles niños, causan baja automática en junio.

Para los cursillos de Avanzado o Competición habrá que tener el visto bueno de los técnicos de tenis. En caso de duda, contactar con la sección en tenis@rgcc.es

En caso de Lluvia

- Adultos. Todos los cursillos de tenis de adultos que se realicen en las pistas exteriores tendrán la opción de pista cubierta al menos un día a la semana.
- Podrá consultarse en la web "Pistas asignadas en caso de lluvia".
- Niños. Los niños siempre tendrán cursillos

Más información en tenis@rgcc.es

INFANTIL

	Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
Mini	024-592	27,35€	S-D	11:15-12:15	2020-2021
	024-451			12:15-13:15	
	024-567		M-J	18:15-19:15	

	Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
Infantil Iniciación	024-460	27,35€	S-D	10:15-11:15	2010-2013
	024-453			10:15-11:15	2016-2019
	024-593			11:15-12:15	2017-2019
	024-461			11:15-12:15	2012-2015
	024-731			11:15-12:15	2016-2018
	024-602			12:15-13:15	2017-2019
	024-740			12:15-13:15	2017-2019
	024-596			13:15-14:15	2016-2019
	024-734			13:15-14:15	2012-2015
	024-583	27,35€	M-J	17:15-18:15	2016-2019
	024-491			17:15-18:15	2012-2015
	024-501			18:15-19:15	2016-2019
	024-737			18:15-19:15	2013-2015
	024-579	27,35€	L-X	17:15-18:15	2017-2019
	024-456	34,40€	L-X-V	18:15-19:15	2016-2019

	Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
Infantil Perfeccionamiento	024-462	27,35€	S-D	12:15-13:15	2010-2013
	024-452			10:15-11:15	2014-2016
	024-566			10:15-11:15	2012-2015
	024-564			11:15-12:15	2011-2015
	024-450			11:15-12:15	2017-2019
	024-565			12:15-13:15	2014-2016
	024-600			13:15-14:15	2010-2013
	024-732			13:15-14:15	2011-2014
	024-601	34,40€	L-X-V	18:15-19:15	2010-2014
	024-455			17:15-18:15	2014-2016
	024-454			17:15-18:15	2010-2013
	024-735			18:15-19:15	2014-2017
	024-479	27,35€	M-J	17:15-18:15	2010-2013
	024-494			17:15-18:15	2014-2016
	024-597			18:15-19:15	2011-2014
	024-458			18:15-19:15	2010-2012

	Código	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
Jóvenes Avanzados Nivel avanzado	024-101	27,35€	S-D	10:15-11:15	2008-2011
	024-598	27,35€	S-D	13:15-14:15	2007-2009
	024-563	27,35€	L-X	20:15-21:15	2005-2008

ADULTOS (Nacidos en 2009 y anteriores)

	Código	Precio	Días	Horarios
Adultos Iniciación	024-470	43,30€	L-X	20:15-21:15
	024-481		M-J	19:15-20:15
	024-471		M-J	21:15-22:15
	024-586		M-J	10:15-11:15
	024-504		M-J	20:15-21:15

33

	Código	Precio	Días	Horarios
Adultos Perfeccionamiento	024-507	43,30€	L-X	10:15-11:15
	024-449	43,30€	L-X	11:15-12:15
	024-469	60,65€	L-X-V	19:15-20:15
	024-506	60,65€	L-X-V	19:15-20:15
	024-582	43,30€	M-J	16:15-17:15
	024-459		M-J	19:15-20:15
	024-485		M-J	19:15-20:15
	024-476		M-J	20:15-21:15
	024-500		M-J	20:15-21:15
	024-509		M-J	09:15-10:15
	024-472		M-J	10:15-11:15
	024-465		M-J	20:15-21:15
	024-487		M-J	21:15-22:15

	Código	Precio	Días	Horarios
Adultos Avanzado	024-716	43,30€	L-X	9:15-10:15
	024-466	43,30€	L-X	21:15-22:15
	024-480	60,65€	L-X-V	9:15-10:15
	024-492			10:15-11:15
	024-578			16:15-17:15
	024-489			19:15-20:15
	024-498			19:15-20:15
	024-505			20:15-21:15
	024-468			20:15-21:15
	024-484	43,30€	M-J	9:15-10:15
	024-503			11:15-12:15
	024-475			19:15-20:15
	024-585			19:15-20:15
	024-486			20:15-21:15
	024-477			21:15-22:15



	Código	Precio	Días	Horarios
Adultos Competición	024-714	43,30€	M-J	16:15-17:15

	Código	Precio	Días	Horarios
Tenis Silla	024-478	20,85€	X	12:15-13:15

34

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	37,45€	L a D	A convenir	60 minutos	2015 y anteriores
Bono de 5 clases individuales	175,50€				
Bono de 10 clases individuales	288,05€				
Grupales. Clase 2 personas	21,05€/persona				
Grupales. Clase 3 personas	15,20€/persona				

35

*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).

TIRO CON ARCO

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año Nac
026-555	Iniciación Escuela	20,05€	L	17:30-18:30	2018 y anteriores
026-603			X	17:30-18:30	
026-606			X	18:30-19:30	
026-601			X	19:30-20:30	
026-611			V	17:30-18:30	
026-604			V	18:30-19:30	
026-605			V	19:30-20:30	

36

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

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLES ANUALMENTE.

Mas información en tiro-arco@rgcc.es

VOLEIBOL

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacimiento
029-902	Escuela Alevín	24,90€	L-X	17.30-19.00	2013-2014
029-906	Escuela Benjamín	24,90€	L-X	17.30-19.00	2015-2018
029-905	Escuela Alevín	24,90€	M-J	17.30-19.00	2013-2014
029-907	Escuela Benjamín	24,90€	M-J	17.30-19.00	2015-2018
029-908	Adultos I	24,90€	M-V	22.00-23.30	2004 y anteriores
029-908*	Adultos II	24,90€	M-V	22.00-23.30	2004 y anteriores

Todos los cursos **SI** están acogidos al sistema de preinscripción salvo el 029-908 y 029-908* de adultos que comienza en septiembre y **NO** estará en sistema de preinscripción. Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE (salvo Escuela alevín nacidos 2012)

Mas información en voleibol@rgcc.es

Avda. Jesús Revuelta Diego, 2
33204 Gijón
Asturias

Telf. 985 19 57 20
Fax 985 36 61 10



www.rgcc.es
elgrupo@rgcc.es