



PROGRAMA DE ACTIVIDADES

# SECCIONES DEPORTIVAS Y CULTURALES

2024/2025



|  |    |
|--|----|
| 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 .....          | 15 |
| ESCUELA OLÍMPICA.....                      | 15 |
| HALTEROFILIA .....                         | 17 |
| HOCKEY .....                               | 17 |
| JUDO .....                                 | 18 |
| KARATE.....                                | 18 |
| LUCHA.....                                 | 19 |
| MONTAÑA (escalada) .....                   | 19 |
| NATACIÓN ACTIVIDADES ACUÁTICAS .....       | 20 |
| ORFEÓN .....                               | 24 |
| PÁDEL.....                                 | 25 |
| PELOTA.....                                | 29 |
| PIRAGÜISMO .....                           | 29 |
| PSICODEP .....                             | 30 |
| RUGBY.....                                 | 31 |
| SADE Servicio de apoyo al deportista ..... | 31 |
| TENIS.....                                 | 32 |
| TIRO CON ARCO .....                        | 37 |
| VOLEIBOL .....                             | 37 |

# IMPORTANTE

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

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

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

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.

## 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](http://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 RENOVALE ANUALMENTE.

Más información en [ajedrezgcc@rgcc.es](mailto: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 RENOVALES ANUALMENTE

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

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

8

## 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](mailto: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](mailto:billar@rgcc.es)

## 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](mailto: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           |
| 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](mailto: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](mailto: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€    |

## HOCKEY EN SILLA DE RUEDAS ELÉCTRICA

El HSRE es un cursillo diseñado para personas con movilidad reducida que les permitirá aprender y desarrollar habilidades, técnicas básicas y avanzadas de control del stick y la pelota, estrategias de juego y coordinación, reglas específicas del HSRE y ejercicios para mejorar la velocidad, agilidad y toma de decisiones en el juego. **Renovación automática.**

| Código  | Cursillo | Plazas | Días | Horario       | Precio |
|---------|----------|--------|------|---------------|--------|
| 071-038 | HSRE     | 4      | X    | 17:00 – 18:00 | 14,30€ |

## 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€ |

# 13

### 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](mailto: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€ |

14

## 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€ |

15

## 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 **RENOVABLE 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](mailto: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 **RENOVABLE 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](mailto: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](mailto: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](mailto:gim-masculina@rgcc.es)

16

## 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](mailto:gim-masculina@rgcc.es)

17

## 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](mailto: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 mami y papi incluyen licencia federativa. Esto hace que únicamente puedan entrenar y competir por nuestro Club.

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

## JUDO

18

| 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

Más información en [judo@rgcc.es](mailto: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](mailto: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 |

19

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.  
 Todos los cursos **NO** están acogidos al sistema de preinscripción  
 Mas información en [lucha@rgcc.es](mailto: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. Pare realizar el curso hay que disponer de pies de gato y tener conocimiento de técnicas básicas de aseguramiento. Antes de inscribirse en este cursillo es necesario contactar de forma previa en [rocodromo@rgcc.es](mailto:rocodromo@rgcc.es)
- **066-003** Actividad de octubre a junio, renovable anualmente. Pare realizar el curso hay que disponer de pies de gato y tener conocimiento de técnicas básicas de aseguramiento. Antes de inscribirse en este cursillo es necesario contactar de forma previa en [rocodromo@rgcc.es](mailto:rocodromo@rgcc.es)
- Mas información en [rocodromo@rgcc.es](mailto:rocodromo@rgcc.es)

# NATACIÓN

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS



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

20

### 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

# 21

|                            | Código   | Precio | Días        | Horario     | Año nacimiento |
|----------------------------|----------|--------|-------------|-------------|----------------|
| BEBÉS<br>PISCINA DE<br>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         |                |
|                            | 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

## 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-<br>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  | 30,45€      | 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 |       |             |           |

22

### 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](mailto: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 |                   |

23

**IMPORTANTE:** Con la finalidad de cubrir la alta demanda de cursillos de **preescolar** e **infantiles**, y tras el período de preinscripciones, el Grupo ofertará nuevas plazas de cursillos de fines de semana para la temporada de invierno de noviembre a junio, una vez se conozca la ocupación de la piscina de 50 m en función del calendario de competiciones. Dichos cursillos serán de renovación mensual pero **NO RENOVABLES** anualmente, y no serán todos los fines de semana. 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   | 10:45-11:30 |                   |

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

24

|                   | Código  | Precio | Días  | Horario                    | Año nacimiento    |
|-------------------|---------|--------|-------|----------------------------|-------------------|
| NATACIÓN DIRIGIDA | 018-129 | 30,45€ | LMXJV | 10:45-13:00<br>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](mailto: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](mailto:padel@rgcc.es)
- Durante la temporada se llevará a cabo un control de asistencia causando baja aquellos alumnos que no acudan a los cursillos al menos una vez al mes sin causa justificada.
- Los cursillos pasarán a darse de una hora completa.

25

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

## NIVELES DE LOS CURSILLOS DE PADEL:

| Nivel               | Mínimo requerido para apuntarse al nivel  |
|---------------------|---|
| Iniciación 1        | Todos aquellos alumnos que no cumplan el mínimo requerido en el nivel de iniciación 2.  |
| Iniciación 2        | Se exige mantener un peloteo desde el fondo de la pista de derecha y de revés y manejar la pared de fondo.  |
| Perfeccionamiento 1 | Se exigirá mantener un peloteo estable y sin fallos tanto en el fondo de la pista como en la red.   |
| Perfeccionamiento 2 | El alumno maneja a la perfección todas las paredes, Fondo, Lateral y Dobles, tiene control direccional de la bola en todos los golpes tanto de fondo como en la red y se posiciona de manera correcta en la pista durante el juego. |
| Perfeccionamiento 3 | El alumno realiza golpes con efecto y efectúa la bandeja correctamente. Así mismo, realiza todos los golpes controlando la dirección y la velocidad.<br>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<br>V 18:15-19:15 |        |                  |
|                  | 019-876 | M-J-V | M-J 17:15-18:15<br>V 19:15-20:15 |        |                  |

26

Actividad Anual.

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

Los grupos de entrenamiento se formarán a criterio del técnico.

Los integrantes de la escuela están obligados a formalizar su licencia federativa y a 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     |      | 16:15-17:15 |        |
|                      | 019-315     | L-X  | 09:15-10:15 | 48,70€ |
|                      | 019-430     |      | 11:15-12:15 |        |
|                      | 019-863     |      | 10:15-11:15 |        |
|                      | 019-447     | M-J  | 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     | M-J  | 19:15-20:15 |        |  |
| 019-422                    | 09:15-10:15 |      |             |        |  |
| 019-428                    | 17:15-18:15 |      |             |        |  |
| Adultos Mareo Iniciación 2 | 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 | M-J  | 20:15-21:15 |        |        |
|                             | 019-309 |      | 09:15-10:15 |        |        |
|                             | 019-406 |      | 11:15-12:15 |        |        |
|                             | 019-407 |      | 17:15-18:15 |        |        |
|                             | 019-310 |      | 19:15-20:15 |        |        |
| 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 |        |        |
|                             | 019-444 |      | 16:15-17:15 |        |        |
|                             | 019-619 | S    | 11:15-12:15 | 34,45€ |        |
| Adultos MAREO Perfec 2      | 019-419 | L    | 18:15-19:15 | 34,45€ |        |
| 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](mailto:padelpersonal@rgcc.es)

28

- 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 |
|----------------------------------|----------------|-------|------------|-----------------|
| Individual.<br>Clase 1 persona   | 37,45€         | L a D | A convenir | 60 minutos      |
| Bono de 5 clases<br>individuales | 175,50€        |       |            |                 |
| Grupales.<br>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](mailto:padelpersonal@rgcc.es)

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

## Entrenamientos grupales:

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

29

## 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 RENOVBLE ANUALMENTE

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

## PIRAGÜISMO

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

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

### INFANTIL

| Código  | Cursillo   | Precio | Días    | Horario       | Año nacimiento |
|---------|------------|--------|---------|---------------|----------------|
| 022-433 | 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](mailto: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 |

31

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](mailto: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](mailto: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](mailto:tenis@rgcc.es)

En caso de Lluvia

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

Mas información en [tenis@rgcc.es](mailto: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<br>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<br>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          |
|                               | 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<br>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<br>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 |

# 34

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

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

35

## 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](mailto:tenispersonal@rgcc.es)

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

## Modalidades de clases, precios y duración de las mismas:

| Clases                         | Precio         | Días  | Horario    | Duración sesión | Año nacim.        |
|--------------------------------|----------------|-------|------------|-----------------|-------------------|
| Individual.<br>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.<br>Clase 2 personas  | 21,05€/persona |       |            |                 |                   |
| Grupales.<br>Clase 3 personas  | 15,20€/persona |       |            |                 |                   |

36

\*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](mailto: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<br>Escuela | 20,05€ | L    | 17:30-18:30 | 2018 y<br>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 |                      |

37

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

## VOLEIBOL

| Código   | Cursillo         | Precio | Días | Horario     | Año nacimiento    |
|----------|------------------|--------|------|-------------|-------------------|
| 029-902  | Escuela 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](mailto:voleibol@rgcc.es)

Avda. Jesús Revuelta Diego, 2  
33204 Gijón  
Asturias

Telf. 985 19 57 20  
Fax 985 36 61 10



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