

**PROGRAMA  
DE ACTIVIDADES**



**FITNESS Y  
OTROS CURSILLOS  
VERANO 2025**

REAL GRUPO  
de CULTURA  
COVADONGA



NORMATIVA DE INSCRIPCIONES .....	3
FECHAS Y HORARIOS DE INSCRIPCIÓN .....	4
ENTRENADORES PERSONALES FITNESS.....	5
ACTIVIDADES FITNESS EN GIMNASIO DE SOCIOS .....	6
GRUPOFIT.....	7
BONO FITNESS.....	9
<i>ACTIVIDADES Y HORARIOS EXCLUSIVOS BONO FITNESS</i> .....	12
CONOCE NUESTRAS ACTIVIDADES FITNESS DE VERANO .....	19
<i>FITNESS. CURSILLOS DE VERANO</i> .....	24
<i>FITNESS. CURSILLOS ANUALES</i> .....	25
OTROS CURSILLOS CULTURALES .....	27
PROMOCIONES PARA SOCIOS/AS.....	28
SAFYS.....	30

# NORMATIVA DE INSCRIPCIONES

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

Notas importantes:

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

# FECHAS Y HORARIOS DE INSCRIPCIÓN

## **MARTES 3 DE JUNIO a partir de las 9.00h**

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

## **Del 1 al 20 de JULIO**

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

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

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

## **Del 21 al 31 de JULIO**

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

---

# ENTRENADORES PERSONALES FITNESS

Podrás contratar este servicio de lunes a domingo entre las 07:00 y las 21:00h

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

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



Sesiones	Precio	Días	Horario	Duración sesión	Año nacim.
Sesión individual	30,50 €	L a S	A convenir	45 minutos	2009 y anteriores
Sesión grupal (por parejas)	17,30 €/persona				
Bono 6 sesiones*	161,05€ 26,84€/sesión				
Bono 10 sesiones*	244€ 24,40€/sesión				

## FUNCIONAMIENTO DEL SERVICIO

5

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

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

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

**Anulación de sesión de entrenamiento:** para anular un entrenamiento debes hacerlo como máximo con 24h de antelación al comienzo del mismo, sino se computará como realizado. Podrás hacer esta anulación llamando al teléfono de contacto que te facilitaremos al inscribirte al servicio, o enviando un correo electrónico a [entrenadorespersonales@rgcc.es](mailto:entrenadorespersonales@rgcc.es).

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

# ACTIVIDADES FITNESS EN GIMNASIO DE SOCIOS

De lunes a domingo, entre las 08.00 y las 22.00h ininterrumpidamente, contarás con la asistencia de monitores en el gimnasio de socios y podrás participar en las actividades gratuitas que imparten dichos monitores. La inscripción a dichas actividades se realizará a través de Inscripción a Eventos Deportivos y los socios podrán ver la oferta semanal de actividades tanto en el panel situado en el mostrador de la planta baja de la sala de musculación como en la web y redes sociales oficiales del Grupo. El calendario de actividades se actualiza semanalmente.

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

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

Solicita más información a los monitores del gimnasio o enviando un correo a [fitness@rgcc.es](mailto:fitness@rgcc.es)

## Rutinas de entrenamiento



6

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

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
011-310	Rutinas de entrenamiento	13,40€	L a D	A convenir	2010 y anteriores

¿Qué ventajas puede ofrecerte Trainingym®?

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

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

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

**training gym**  
¿DONDE ESTÁ EL LÍMITE?

+2000 VIDEOS DE EJERCICIOS 3D    SIGUE FÁCILMENTE TU ENTRENAMIENTO    VISUALIZA LA EJECUCIÓN

## GRUPOFIT

7

### GRUPOFIT LA TORRIENTE

Zona de entrenamiento funcional habilitada en La Torriente.

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



No precisa de reserva previa y es de uso libre para todos los socios y socias. Su horario de apertura es de 8:00 a 22:00 para todos los días de la semana.

Además, se ofrecen, a través del bono fitness, una programación especial de actividades que permitan aprovechar al máximo este espacio: animal move, calistenia, bootcamp, funcional, wod, tabata... y más.

## GRUPOFIT MAREO

### ¡APERTURA 2 DE JULIO!

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

Al igual que en Grupofit de La Torriente, tendrás a tu disposición material para poder realizar tus entrenamientos: kettlebells, barras, discos, mancuernas, gomas, wallballs, remoergómetros, combas y mucho más.

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

Los horarios de apertura al socio serán:

- **Lunes:** 10:45-12:30 y 17:30 – 21:00
- **Martes:** 17:30 – 21:00
- **Miércoles:** 10:45 – 12:30 y 17:30 – 21:00
- **Jueves:** 17:30 – 21:00
- **Viernes:** 10:00 – 13:00 y 17:30 – 21:00
- **Sábado:** 10:00 – 13:00
- **Domingo:** 10:00 – 13:00

\*se valorará la apertura en nuevos horarios según demanda



Se ofrecerán también clases específicas de Crosstraining y Cross Funcional en este espacio cuya reserva será a través del bono fitness. Estas clases tendrán prioridad para el uso del material.

- **Crosstraining:**

Lunes y miércoles de 10:45 a 12:30

Martes y jueves de 19:30 a 21:00

Sábados de 10:30 a 12:00

- **Cross funcional:**

Martes y jueves de 18:00 a 19:30



## BONO FITNESS

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

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



### INSCRIPCIÓN

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

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

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

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

El Bono Fitness se renovará automáticamente mes a mes.

#### BONO FITNESS

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
070-022	Bono Fitness 5	24,65€	L a D	A convenir	2001 y anteriores
070-023	Bono Fitness 10	40,35€			
070-024	Bono Fitness 15	49,80€			
070-025	Bono Fitness 20	59,10€			
070-026	Bono Fitness 25	68,40€			
070-021	Bono Fitness 30	77,65€			

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

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
070-027	Bono Joven 5	21,00€	L a D	A convenir	2002-2010
070-028	Bono Joven 10	34,40€			
070-029	Bono Joven 15	42,25€			
070-030	Bono Joven 20	50,15€			
070-031	Bono Joven 25	58,10€			
070-032	Bono Joven 30	66,05€			

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

### AMPLIACIONES DE CREDITOS

Código	Cursillo	Precio
070-033	+ 1 crédito	3,70€
070-034	+ 2 créditos	7,35€
070-035	+ 3 créditos	10,75€
070-019	+ 4 créditos	13,05€
070-020	+ 8 créditos	26,00€

### FUNCIONAMIENTO

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

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

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

### NORMATIVA

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

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

Se podrá reservar una clase hasta la hora de finalización de la actividad.

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

No se permitirá el acceso a una actividad sin haber realizado la reserva previa. No se gestionan inscripciones con posterioridad a la hora de finalización de la actividad.

Las reservas para el SPA sólo podrán realizarlas los mayores de 16 años.

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

**Lista de espera.** Si ves que las clases interesantes para ti están completas inicialmente, es recomendable que hagas igualmente la reserva para entrar en la lista de espera, ya que es habitual que se produzcan anulaciones de reservas, y se completen con la lista de espera. En el caso de que te apuntes a esta lista de espera, has de tener en cuenta que, si surge una plaza libre, quedarás automáticamente inscrito/a, pudiendo borrarla de ella únicamente si quedan más de dos horas para el comienzo de la clase. Esto implica que en el caso de que no asistas a la clase el crédito utilizado para la reserva no podrá ser recuperado.

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

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

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

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

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

**Baja del Bono Fitness.** Antes del día 20 de mes anterior podrás darte de baja tanto en oficinas generales como a través del área de socios de la web. No se gestionan bajas a través del correo electrónico [fitness@rgcc.es](mailto:fitness@rgcc.es)

Para solicitar la baja por correo electrónico, debes solicitarla en el correo [elgrupo@rgcc.es](mailto:elgrupo@rgcc.es)

**Cambio número créditos del Bono Fitness.** En el caso de que quieras ampliar o reducir el número de créditos para el mes siguiente, *DEBES REALIZAR LA BAJA EN EL BONO CONTRATADO ENTRE EL 1 Y 20 DEL MES VIGENTE, Y UN NUEVO ALTA EN EL BONO QUE DESEES A PARTIR DEL DÍA 21. Este nuevo alta deberá realizarse de forma presencial en oficinas generales o solicitándolo por correo electrónico a [fitness@rgcc.es](mailto:fitness@rgcc.es)*

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

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

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

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

El horario podrá sufrir pequeñas variaciones y ampliaciones en función del nº de inscritos al BONO FITNESS, así como de la demanda de las distintas actividades programadas.

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

## ACTIVIDADES Y HORARIOS EXCLUSIVOS

### BONO FITNESS

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

Actividad	Días	Horario	Plazas
Animal Move	S	10:30-11:30	12

Actividad	Días	Horario	Plazas
Barre	MJ	17:30-18:25	14
	V	19:00-20:00	14
Barre 30	L	18:30-19:00	14
	X	18:30-19:00	14



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

Actividad	Días	Horario	Plazas
Body tono (Mareo)	L	20:00-21:00	18
	X	19:00-20:00	18
Body tono	X	15:30-16:25	16
	D	10:30-11:25	16

Actividad	Días	Horario	Plazas
Bootcamp	L	18:30-19:25	10

Actividad	Días	Horario	Plazas
Burlesque	M	16:30-17:25	9

12

Actividad	Días	Horario	Plazas
Calistenia	L	17:30-18:25	10
	M	10:30-11:25	10
	X	18:30-19:30	10
	J	09:30-10:25	10
	J	20:30-21:25	10
	S	11:30-12:25	10

Actividad	Días	Horario	Plazas
Ciclo Indoor	LXV	18:30-19:15	22

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

Actividad	Días	Horario	Plazas
Core	X	19:30-20:00	8

Actividad	Días	Horario	Plazas
Crosstraining (Mareo)	LX	10:45-12:15	12
	MJ	19:30-21:00	12
	S	10:30-12:00	12

Actividad	Días	Horario	Plazas
Cross funcional (Mareo)	MJ	18:00-19:30	12

Actividad	Días	Horario	Plazas
Fitball	X	20:00-20:55	8
	J	19:30-20:25	8

Actividad	Días	Horario	Plazas
Fuerza y movimiento	M	09:30-10:25	12
	V	09:30-10:15	12





Actividad	Días	Horario	Plazas
Full Body	LV	10:30-11:25	18
	L	15:30-16:25	18
	LX	21:00-21:55	18
	X	08:30-09:25	18
	X	14:30-15:25	18
	LXV	18:30-19:25	18
	S	09:30-10:25	18
	S	10:30-11:25	18
	S	18:30-19:25	18
	D	09:30-10:25	18
Full body (Mareo)	M	19:00-20:00	18
	V	18:00-19:00	18
	S	09:30-10:30	18

Actividad	Días	Horario	Plazas
Full body - HIIT Training	MJ	08:30-09:25	15

Actividad	Días	Horario	Plazas
Full body circuit	V	15:30-16:25	16

Actividad	Días	Horario	Plazas
Full body + Combat	MJ	18:30-19:25	16
Full body + Combat	D	18:30-19:25	16

Actividad	Días	Horario	Plazas
Full body máquinas	LX	09:30-10:25	10
Full body máquinas	S	09:30-10:25	14

Actividad	Días	Horario	Plazas
Funcional	LMJ	12:30-13:25	12
	LX	19:30-20:25	12
	J	18:30-19:25	12

Actividad	Días	Horario	Plazas
GAP (Mareo)	J	19:00-20:00	18



Actividad	Días	Horario	Plazas
Hipopresivos (Begoña)	MJ	19:30-20:00	9
Hipopresivos	V	18:30-19:00	14
<b>Información importante:</b> esta actividad no es recomendable para personas hipertensas. Excluidas de realizarla mujeres embarazadas.			



Actividad	Días	Horario	Plazas
Pilates (Begoña)	LX	11:30-12:30	9
Pilates (Begoña)	LX	18:30-19:30	9
Pilates (Begoña)	MJ	08:30-09:30	9
Pilates (Begoña)	MJ	20:00-21:00	9
Pilates (Begoña)	V	11:00-12:00	9
Pilates (Mareo)	V	19:00-20:00	14
Pilates (Mareo)	D	10:00-11:00	14

Actividad	Días	Horario	Plazas
Pilates tono	LX	10:30-11:25	12



Actividad	Días	Horario	Plazas
Pilates Springboard	LX	09:30-10:25	6
	LX	12:30-13:25	6
	MJ	08:30-09:25	6
	MJ	10:30-11:25	6
	MJ	18:30-19:25	6
	L	19:00-19:55	6
	X	17:30-18:25	6
	X	19:00-19:55	6
	J	16:30-17:25	6
	V	17:30-18:25	6



Actividad	Días	Horario	Plazas
Ritmos latinos	V	17:30-18:25	12

Actividad	Días	Horario	Plazas
Tabata	L	08:30-09:25	16
Tabata (Mareo)	M	20:00-21:00	18

Actividad	Días	Horario	Plazas
Tono & GAP	M	10:30-11:25	16
Tono & Core	J	10:30-11:25	16

Actividad	Días	Horario	Plazas
Total HIIT	MJ	09:30-10:15	12
	MJ	17:30-18:15	12
	X	07:30-08:15	12
	V	10:30-11:15	12



Actividad	Días	Horario	Plazas
Training (Step-tono)	X	10:30-11:25	16

Actividad	Días	Horario	Plazas
TRX	LV	16:30-17:15	8
	MJ	07:30-08:15	8
	MJ	14:30-15:15	8
	MJ	15:30-16:15	8
	MJ	17:30-18:15	8
	J	11:30-12:15	8
	S	09:30-10:15	8
	S	11:15-12:00	8
	D	17:30-18:15	8
TRX (Mareo)	X	10:30-11:15	6
TRX + Core	J	16:30-17:25	8

Actividad	Días	Horario	Plazas
WOD (Mareo)	J	20:00-21:00	18

Actividad	Días	Horario	Plazas
Yoga dinámico	V	10:45-12:00	12
Yoga dinámico (Mareo)	D	9:00-10:00	12

Actividad	Días	Horario	Plazas
Yoga Vinyasa	MJ	19:30-20:45	12
Yoga Vinyasa (Begoña)	X	08:30-09:45	9
Yoga Vinyasa (Begoña)	V	17:00-18:15	9

Actividad	Días	Horario	Plazas
Yogalates	MJ	09:30-10:25	9
	MJ	17:30-18:25	9
Yogalates (Begoña)	LX	20:00-21:00	9
	X	10:00-11:00	9
	V	09:00-10:00	9

Actividad	Días	Horario	Plazas
Zumba	MJ	11:30-12:30	18
Zumba	S	11:30-12:30	18



## MAREO FITNESS VERANO

Un verano más, se refuerza la oferta de actividades de Mareo con varios horarios y con nuevas actividades. Todas las actividades se desarrollarán a través del Bono Fitness e incluirán actividades como: Body Tono, Crosstraining, TRX, Yoga dinámico, Pilates, Tábata, Body Mind, GAP, Full Body, Combat y WOD. Siempre que las condiciones climatológicas lo permitan, se desarrollarán al aire libre, en el patio andaluz o en el espacio de Grupofit-Mareo.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
09:00							YOGA DINÁMICO (09:00) PILATES (10:00)
09:30						FULL BODY	
10:30	CROSS TRAINING (10:45)		CROSS TRAINING (10:45)		TRX	CROSS TRAINING BODY MIND	
18:00		CROSS FUNCIONAL		CROSS FUNCIONAL	FULL BODY		
19:00	COMBAT	FULL BODY	BODY TONO	GAP	PILATES		
19:30		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING			
20:00	BODY TONO	TABATA		WOD			

3

EXCLUSIVO  
BONO

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

# CONOCE NUESTRAS ACTIVIDADES FITNESS DE VERANO

## ACTIVIDADES AERÓBICAS Y DE TONIFICACIÓN

Te ayudarán a quemar calorías y a prevenir enfermedades cardiovasculares y la descalcificación ósea. Las actividades aeróbicas de intensidad moderada te ayudarán a conseguir un bienestar general, una mejora cardiovascular y una reducción de la grasa corporal.

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

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

PLAZAS  
COMBINADAS  
CON BONO

**ANIMAL MOVE:** Nuevo programa de entrenamiento basado en la actividad Animal Flow® en el que el propio peso corporal se convierte en la principal herramienta. Consiste en imitar **gestos y movimientos propios de animales**, que incluyen desplazamientos cerca del suelo, cambios de peso, concentración, fluidez, coordinación... No precisa de material y es apto para todos los niveles.

EXCLUSIVO  
BONO

**BARRE:** Una de las últimas tendencias en el método Pilates. Se trata de un entrenamiento que nos ayudará a ganar resistencia a la vez que tonificamos y moldeamos nuestro cuerpo. Sus ejercicios se centran en la postura y en la prevención de dolores de espalda y otras molestias musculares a largo plazo, así como en la realización de movimientos concebidos para equilibrar el cuerpo. El Barre se trata de una combinación de Pilates y Ballet. La fusión de ejercicios del método Pilates y otros funcionales ejecutados con la barra clásica del ballet hacen que este entrenamiento sea muy dinámico y efectivo. La "barre", del francés, se convierte en nuestra base de apoyo mientras realizamos diferentes posturas y movimientos. También en formato 30 minutos (Barre 30), con impacto y más intensa.

EXCLUSIVO  
BONO

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

PLAZAS  
COMBINADAS  
CON BONO

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

EXCLUSIVO  
BONO

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

EXCLUSIVO  
BONO

**CALISTENIA:** La calistenia es un sistema de ejercicios enfocados al trabajo con el propio peso corporal en el que además se utilizan también estructuras específicas. El propio cuerpo del deportista es el que ejerce como resistencia trabajando así tanto la fuerza como la capacidad cardiovascular. Combina el trabajo de la fuerza física, la flexibilidad, la agilidad y la coordinación con esta modalidad que cada vez gana más adeptos.

EXCLUSIVO  
BONO

**CARDIO:** Actividad enfocada al entrenamiento cardiovascular, trabajando en formato circuito, combinando la utilización de varias máquinas como bicicleta estática o remoergómetro. Se combinará el uso de esta maquinaria con ejercicios pliométricos, técnica de carrera y running. Actividad de intensidad media-alta, ideal si quieres mantener una buena condición física y llevar unos hábitos deportivos saludables, que contribuyen a la pérdida de peso, al mantenimiento físico y a la mejora de la resistencia cardiovascular.

EXCLUSIVO  
BONO

**¡NUEVO!** **CARDIO BODY:** Actividad aeróbica coreografiada combinada con ejercicios de fuerza con tu propio peso corporal, con base musical. El nuevo Full Body, más dinámico y llegado al siguiente nivel. Actividad asequible para todos.

EXCLUSIVO  
BONO

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

PLAZAS  
COMBINADAS  
CON BONO

20

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

EXCLUSIVO  
BONO

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

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

EXCLUSIVO  
BONO

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

EXCLUSIVO  
BONO

**CROSS FUNCIONAL:** Iniciación al Crosstraining. Entrena la fuerza y la resistencia con ejercicios funcionales. Ideal para iniciarte en entrenamientos híbridos. Clases compuestas por WODs, Tabata, movilidad y cardio.

EXCLUSIVO  
BONO

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

EXCLUSIVO  
BONO

(trepar por la cuerda, pasar muros...)

**¡NUEVO!**

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

EXCLUSIVO  
BONO

**FUERZA Y MOVIMIENTO:** Complementa tu entrenamiento con esta actividad en la que trabajarás la fuerza de manera específica combinado con elementos propios de nuestra actividad Animal Move.

EXCLUSIVO  
BONO

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

PLAZAS  
COMBINADAS  
CON BONO

**FULL BODY CIRCUIT:** Entrena todo tu cuerpo en formato circuito, con intervalos de tiempo o por repeticiones, pero siempre de una forma integral y completa.

EXCLUSIVO  
BONO

**FULL BODY - HIIT TRAINING:** Clase de Full body estructurada en intervalos de trabajo en el que se combina fuerza y cardio para exprimir al máximo tu entrenamiento.

EXCLUSIVO  
BONO

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

EXCLUSIVO  
BONO

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

EXCLUSIVO  
BONO

**FUNCIONAL:** Es nuestro programa de entrenamiento de fuerza y acondicionamiento físico que se basa principalmente en la realización de ejercicios funcionales de media-alta intensidad y que se combinan para hacer sesiones de entrenamiento divertidas a la par que exigentes.

EXCLUSIVO  
BONO

Combina ejercicios de halterofilia, con ejercicios basados en movimientos gimnásticos, ejercicios básicos de calistenia, trabajo específico de fuerza y trabajo cardiovascular. Programa muy completo de entrenamiento en el que cada sesión será un reto.

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

PLAZAS  
COMBINADAS  
CON BONO

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

PLAZAS  
COMBINADAS  
CON BONO

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

EXCLUSIVO  
BONO

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

EXCLUSIVO  
BONO

**TOTAL HIIT:** Actividad en la que entrenarás todo tu cuerpo utilizando además el saco de boxeo como complemento. Se divide en intervalos de alta intensidad, con periodos cortos de descanso. Combinación perfecta entre ENTRENAMIENTO FUNCIONAL y golpes de combate. Un entrenamiento interválico que te hará trabajar de forma intensa y dinámica.

EXCLUSIVO  
BONO

¡NUEVO!

**TRAINING (step tono):** Actividad combinada donde el step y el trabajo de fuerza se unen para trabajar de manera eficaz. Realiza un trabajo aeróbico de step coreografiado intenso de 20-25' seguido de un trabajo de fuerza con material.

EXCLUSIVO  
BONO

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

PLAZAS  
COMBINADAS  
CON BONO

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

EXCLUSIVO  
BONO

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

EXCLUSIVO  
BONO

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

PLAZAS  
COMBINADAS  
CON BONO

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

PLAZAS  
COMBINADAS  
CON BONO

## ACTIVIDADES MENTE Y CUERPO

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

EXCLUSIVO  
BONO

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

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

PLAZAS  
COMBINADAS  
CON BONO

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

PLAZAS  
COMBINADAS  
CON BONO

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

EXCLUSIVO  
BONO

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

PLAZAS  
COMBINADAS  
CON BONO

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

PLAZAS  
COMBINADAS  
CON BONO

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

EXCLUSIVO  
BONO

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

EXCLUSIVO  
BONO

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

EXCLUSIVO  
BONO

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

PLAZAS  
COMBINADAS  
CON BONO

# FITNESS. CURSILLOS DE VERANO

## JULIO y AGOSTO

La inscripción en estos cursillos comienza el 03 de junio.  
Consulta la normativa de inscripciones para los cursillos de verano en la página 3 de este folleto.  
Algunos de los cursillos que se ofertan a continuación tienen un número determinado de plazas asignadas para el Bono Fitness.

## ACTIVIDADES AERÓBICAS

### Circuito de mantenimiento

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.	Plazas en bono
011-185	Circuito mantenimiento*	31,75€	L/X/V	20:00-20:55	12	2010 y anteriores	NO

\*Este cursillo se desarrollará los miércoles al aire libre en Grupofit-La Torriente y los viernes en la piscina.

### RECUERDA...

La actividad de invierno vuelve en SEPTIEMBRE, salvo:  
Circuito de mantenimiento, Sevillanas y Ritmos latinos, que comienzan en Octubre.

24

# FITNESS. CURSILLOS ANUALES

Estos cursillos se imparten durante todo el año.

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

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

Algunos de los cursillos que se ofertan a continuación tienen un número determinado de plazas asignadas para el Bono Fitness.

## ACTIVIDADES AERÓBICAS

### BODY TONO:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Plazas en bono
041-024	Body Tono	38,30 €	M/J	20:00-20:55	2010 y anteriores	10
041-021				21:00-21:55		12

### CICLO INDOOR:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Plazas en bono
014-655	Ciclo Indoor	44,65 €	L/X/V	09:30-10:15	2010 y anteriores	16
014-669				17:30-18:15		16
014-659				19:30-20:15		16
014-671	Ciclo Indoor	34,85 €	M/J	08:15-09:00	2010 y anteriores	12
014-662				10:30-11:15		14
014-670				17:30-18:15		16
014-664				18:30-19:15		14
014-665				19:30-20:15		16
014-667	Ciclo Indoor	20,35 €	S	10:15-11:00	2010 y anteriores	14

25

### FULL BODY:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Plazas en bono
044-025	Full body	37,35 €	M/J	09:30-10:25	2010 y anteriores	8
001-108	Full body	37,35 €	M/J	17:30-18:25	2010 y anteriores	10

### GAP:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Plazas en bono
044-009	GAP 30	25,25 €	M/J	19:30-20:00	2010 y anteriores	4
044-023		32,50 €	L/X/V			8

## MANTENIMIENTO FÍSICO:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Plazas en bono
011-200	Mantenimiento Físico	31,75 €	L/X/V	09:30-10:25	2010 y anteriores	NO
011-201				10:30-11:25		NO
011-203				11:30-12:25		2
011-205		25,80 €	M/J	09:30-10:25		NO
011-206				10:30-11:25		NO
011-212				11:30-12:25		NO
011-207				16:30-17:25		2
011-208				17:30-18:25		NO
011-209				18:30-19:25		NO

## TRX (entrenamiento en suspensión):

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Plazas en bono		
055-968	Entrenamiento en suspensión	44,40 €	L/X/V	08:30-09:15	2010 y anteriores	3		
055-966				09:30-10:15		3		
055-965				10:30-11:15		4		
055-701				14:30-15:15		2		
055-974				17:30-18:15		2		
055-967				18:30-19:15		NO		
055-908				19:30-20:15		2		
055-679				20:30-21:15		3		
055-975				34,75 €		M/J	09:30-10:15	3
055-675							10:30-11:15	3
055-700	18:30-19:15	2						
055-677	19:30-20:15	NO						
055-678	20:30-21:15	4						

26

## ZUMBA:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Plazas en bono
001-100	Zumba	43,80 €	L/X/V	09:30-10:25	2010 y anteriores	6
001-103				16:30-17:25		14
044-020				17:30-18:25		10
044-104				20:00-20:55		8
075-828		30,55 €	M/J	19:30-20:25		2

## ZUMBA GOLD:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Plazas en bono
044-397	Zumba Gold	43,80 €	L/X/V	11:30-12:25	2010 y anteriores	6

## ACTIVIDADES DE CUERPO Y MENTE

### PILATES MAT:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Plazas en bono
040-001	Pilates	49,70 €	L/X/V	08:30-09:25	2010 y anteriores	8
040-003				09:30-10:25		4
040-005				10:30-11:25		NO
040-007				11:30-12:25		5
040-701				17:30-18:25		6
040-960		41,55 €	M/J	09:30-10:25		3
040-015				15:30-16:25		7
040-955				16:30-17:25		6
040-002				18:30-19:25		NO
040-016				19:30-20:25		NO
040-017				20:30-21:25		4
040-018				21:30-22:25		4
040-010				26,25 €		S
040-014		11:30-12:25	6			

## OTROS CURSILLOS CULTURALES

27

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

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
032-653	Pintura Infantil	38,30 €	X	18:30-20:30	2009-2019

\*Cursillo de verano. Sólo Julio.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.
032-650	Pintura	38,30 €	X	16:30-18:30	2008 y anteriores

\*032-650: Cursillo anual con parada en Agosto y Septiembre. Renueva automáticamente.

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

# PROMOCIONES PARA SOCIOS/AS

## Surf

**Siroko Surf School.** Calle Rufo García Rendueles, 15.

Tel: 985 131 929 / [escuela@siroko.com](mailto:escuela@siroko.com)

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

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

**Skoolsurf.** Calle Rufo García Rendueles, 15.

Tel: 985 36 84 43/ [dani@skoolsurf.com](mailto:dani@skoolsurf.com)

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

- **Precio especial** para socios en:  
Cursos de Surf (2h al día, de lunes a viernes). 125€ (en lugar de 145€).

**Todos los cursos incluyen:**

- Clase de dos horas al día
- Tabla y traje de surf
- Seguros de R.C y accidentes
- Vestuarios
- Monitor titulado

**Horarios:**

Mañanas: 9:00 a 11:00, 10:00 a 12:00, 10:30 a 12:30, 11:00 a 13:00 y/o 12:00 a 14:00  
Tardes: 16:00 a 18:00 y/o 17:00 a 19:00

*Para formalizar la reserva es necesario el nombre completo y edad, teléfono de contacto, las fechas del curso y el horario.*

- **Precio especial** para socios en Camp de Surf y Skate. 165€. (En lugar de 180€).

**El camp incluye:**

- Clase de surf dos horas al día.
- Clase de skate dos horas al día.
- Tabla y traje de surf
- Skate
- Seguros de R.C y accidentes
- Vestuarios
- Monitor titulado
- NO INCLUYE PROTECCIONES.

## Montaña

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

Más info fechas y horarios. [info@torrecerredo.com](mailto:info@torrecerredo.com) | [torrecerredo.com](http://torrecerredo.com) | 985 09 52 21

## Vela

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

- Cursos de dos semanas consecutivas, excepto festivos.
- Plazas limitadas | Para niños y niñas entre 8 y 17 años | Imprescindible saber nadar
- El RCAR asignará los participantes a los distintos barcos según edad y experiencia.
- Inscripción: Al menos con 7 días de antelación al inicio del curso
- Precios (20% de descuento respecto a los no socios)
  - Raqueros: 137 euros/quincena.
  - Optimist/FEVA: 145 euros/quincena
- Más información e inscripciones en [vela@rcar.es](mailto:vela@rcar.es) | [escuela.rcar.es](http://escuela.rcar.es)

	Fechas	Horario	Tipo
JULIO	Del 1 al 11	15.30 18.30	Raquero/Optimist y FEVA
	Del 14 al 25	15.30 18.30	Raquero/Optimist
AGOSTO	Del 4 al 14	15.30 18.30	Raquero/Optimist y FEVA
	Del 18 al 29	15.30 18.30	Raquero/Optimist

## Servicio de Actividad Física y Salud

El SAFYS es un servicio de actividad física y salud, en el que licenciados y graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte coordinados con el servicio médico del club te asesoran sobre la actividad física más adecuada sea cual sea tu nivel y objetivo. Está dirigido a todos los socios mayores de 14 años (*puedes consultarnos para menores con patologías*).



A cada usuario se le realizará un programa personalizado (adaptado a los objetivos, estado de forma, posibles patologías, tiempo disponible...), pero no es un servicio de entrenadores personales en el que cada usuario sea atendido en exclusiva por un solo técnico. El trabajo es individualizado pero la atención es compartida.

No es un curso al uso. No hay un número de días establecido. Dentro de nuestro horario de atención al público el usuario puede elegir los horarios, días y actividades (gimnasio, piscina, SPA, espalda sana, al aire libre) que más se ajusten a sus necesidades dentro de las franjas horarias disponibles en el momento de su inscripción, e incluso combinar varias de las opciones disponibles. Déjate asesorar por nuestro equipo técnico.

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

26,95€ por día semanal en seco (precio mensual)
24,45 € por día semanal en piscina (precio mensual)
26,95 € por día semanal en SPA (precio mensual)
25,75 € por día semanal en Espalda sana (precio mensual)
20,35 € por día semanal en SAFYS al aire libre (precio mensual)

Actualmente NO HAY lista de espera, por lo que el primer paso para inscribirse es acercarte a nuestras oficinas (encima del SPA) y consultar disponibilidad de horarios. En caso de no haber un horario libre que se adecúe a tus necesidades, nuestros técnicos te orientarán e intentarán buscar una opción que te pueda encajar. Puedes venir a vernos a nuestra oficina (encima del SPA) o realizar tu consulta por teléfono o enviando un correo electrónico a [safys@rgcc.es](mailto:safys@rgcc.es). Aquellos que sólo deseen venir durante el verano deben indicarlo al solicitar información.

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

<b>Cursillos</b>
<b>SAFYS General</b> 1 día; 2 días; 3 días; 4 días (de lunes a sábado)
<b>SAFYS Grupos embarazo y postparto.</b> Grupos específicos de embarazo y de postparto (con bebé).
<b>SAFYS Espalda Sana.</b> Con o sin patologías - 2 días (mañana y/o tarde)
<b>SAFYS en el agua</b> - ANUAL 1, 2, 3 días (mañana y/o tarde)
<b>SAFYS al aire libre</b> – ANUAL 1, 2 días (lunes 10:00 y 11:00, miércoles 10:00 y 11:00, viernes 11:30)
<b>SPA 1 DIA</b> (de lunes a jueves 12:30 y/o 13:30; viernes 13:00)

## EMBARAZO Y POSTPARTO ACTIVO

- **EN SECO:** Sesión dirigida de 55 minutos, compuesta de un calentamiento, parte principal con circuito de fuerza, bloque cardiovascular y vuelta a la calma. Se valorará abrir nuevos grupos por la mañana o tarde, según demanda. Consultar horarios en oficinas SAFYS.
- **EN PISCINA:** Esta actividad combina diferentes tipos de desplazamiento (con elementos de flotación), con ejercicios de movilidad, coordinación, tonificación, relajación... aprovechando los beneficios del medio acuático. Consultar horarios en oficinas SAFYS.  
\*Los dos formatos se pueden combinar. Más información [safys@rgcc.es](mailto:safys@rgcc.es)

## OTROS CURSILLOS SAFYS

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

- **SAFYS al aire libre:** Actividad al aire libre (pista polideportiva cubierta en caso de lluvia o pista de hockey) cuya base son los diferentes tipos de desplazamiento (con y/o sin impacto), combinados con ejercicios de agilidad, coordinación, equilibrio y movilidad activa. Complemento perfecto a tu sesión de SAFYS, yoga, pilates...  
Horario: Consultar en [safys@rgcc.es](mailto:safys@rgcc.es)
- **SAFYS activo:** Sesión de movilidad dinámica y entrenamiento funcional con circuitos de trabajo de fuerza tipo HIIT, AMRAP, Tábata.  
Horario: Consultar en [safys@rgcc.es](mailto:safys@rgcc.es)
- **SAFYS en el agua:** Sesiones en piscina de 55 en los que se realizará actividad física en la piscina de 50m, con cinturón de flotación. Consulta más información en [safys@rgcc.es](mailto:safys@rgcc.es)  
Horario: Consultar en [safys@rgcc.es](mailto:safys@rgcc.es)
- **SAFYS SPA:** Sesiones de 55' en el SPA, en el que se realizan ejercicios en el agua con desplazamientos y apoyo en el fondo de la piscina. Consulta más información en [safys@rgcc.es](mailto:safys@rgcc.es)  
Horario:  
De lunes a jueves 12:30 y 13:30  
Viernes 13:00
- **SAFYS Espalda Sana:** Sesiones de 55' centradas en ejercicios para el fortalecimiento del Core (zona media), dirigidos por un técnico/a y orientado a personas con o sin

patologías que buscan tanto mejorar como prevenir dolores de espalda, ya sea a nivel cervical, dorsal o lumbar. Consulta más información en [safys@rgcc.es](mailto:safys@rgcc.es)

Horario:

Lunes y miércoles 9:15, 10:15, 11:15

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

Lunes y miércoles 19:00, 20:00

Martes y jueves 19:00, 20:00

**ACTIVIDADES DE VERANO:**

**NOVEDAD**

Además, este verano, desde SAFYS te ofrecemos NUEVOS CURSOS en horarios específicos de SAFYS al aire libre y SAFYS en el agua:

- **SAFYS AL AIRE LIBRE:**

Conoce esta actividad que se desarrolla en un entorno abierto, realizando ejercicios orientados a la mejora de la condición física y calidad de vida de los cursillistas. Todo ello a través de ejercicios de movilidad, coordinación, fuerza, equilibrio y cardiovasculares.

➔ **Horario:**

Lunes y miércoles 10:30

- **TALLER CONOCE SAFYS EN EL AGUA:**

Actividad acuática dirigida a cualquier persona independientemente de su capacidad física o hábitos deportivos pasados y presentes. No es necesario saber nadar ya que la actividad se desarrolla con cinturón de flotación, aunque si es necesario saber flotar en el agua y desplazarse por el medio.

El objetivo es realizar ejercicios tanto activos como de coordinación, movilidad y fuerza en un medio que por un lado requiere un mayor esfuerzo, pero por otro lado es menos lesivo por la reducción de la gravedad.

**Material necesario:** Bañador y gorro. El club proporcionará el resto del material necesario para el desarrollo de la actividad.

➔ **Horario:**

Martes y jueves 20:00

Avda. Jesús Revuelta Diego, nº 2  
33204 Gijón  
Asturias

Telf. 985 19 57 20  
Fax 985 36 61 10

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