

UNA OLIMPIADA PERMANENTE



**PROGRAMA
DE ACTIVIDADES FITNESS
Y OTROS CURSILLOS 2025 | 2026**

| | |
|--|----|
| IMPORTANTE | 3 |
| CURSILLOS SIN PREINSCRIPCIÓN..... | 3 |
| CURSILLOS CON PREINSCRIPCIÓN | 3 |
| PASE DE ACOMPAÑANTE DE SOCIO CURSILLISTA | 7 |
| ENTRENADORES PERSONALES FITNESS | 8 |
| ACTIVIDADES FITNESS EN GIMNASIO DE SOCIOS..... | 9 |
| GRUPOFIT | 10 |
| BONO FITNESS | 12 |
| DESCUBRE NUESTRA OFERTA DE ACTIVIDADES FITNESS | 22 |
| FITNESS EN EL GRUPO..... | 27 |
| GRUPO BEGOÑA WELLNESS | 31 |
| ACTIVIDADES SENIOR..... | 32 |
| OTROS CURSILLOS EN EL GRUPO | 34 |
| TALLERES CULTURALES | 35 |
| SAFYS | 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, en oficinas generales o en el correo electrónico de cada una de las secciones deportivas (especificado en cada una de las actividades).

CURSILLOS SIN PREINSCRIPCIÓN

Se consideran cursillos **SIN** preinscripción:

- Cursillos anuales (Se desarrollan durante todo el año)
- Cursillos de temporada de invierno que renuevan automáticamente de una temporada a otra y tienen su comienzo el **1 de septiembre**. Para estos cursillos, la inscripción comenzará el 21 de agosto, publicándose las plazas libres el 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.

3

CURSILLOS CON PREINSCRIPCIÓN

- Con el fin de dar un mejor servicio a los socios y para evitar las colas y esperas, pondremos de nuevo en marcha el proceso de Preinscripción para los cursos más demandados del Club. Este año se realizará durante el período desde el 22 Agosto hasta el 1 de Septiembre a las 10:00, 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 1 de Septiembre** a las 10h, 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.

VIERNES 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 01 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 01 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 02 SEPT a JUEVES 04 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 04 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.

4

VIERNES 05 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 22 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.

MIÉRCOLES 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 02 de septiembre y hasta las 23.59h del día 04 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 22 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 22 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.

6

MÁS INFORMACIÓN:

En la web www.rgcc.es

En las oficinas generales y/o Secretaría deportiva

En el correo electrónico de fitness@rgcc.es

VACACIONES DE CURSILLOS

NAVIDAD. 26 de diciembre 2025 al 1 de enero 2026

SEMANA SANTA. Del 30 marzo al 5 de abril 2026

PASE DE ACOMPAÑANTE DE SOCIO CURSILLISTA

INSTRUCCIONES DE USO DEL PASE TARJETA DE ACOMPAÑANTE DE SOCIO CURSILLISTA

1. Los socios menores hasta los 12 años de edad, que estén inscritos en cursillos, podrán acudir acompañados por una persona no socia para ayudarles con el cambio de ropa.
2. El progenitor, tutor o adulto a cargo del socio cursillista solicitará en las oficinas Generales la concesión del pase mediante cumplimentación de este impreso.
3. Esta solicitud deberá de gestionarse en la Oficinas al menos con una antelación mínima de tres días antes de la activación del pase.
4. Cada tarjeta es personal e intransferible y tendrá un coste de 8,40€, 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 30 minutos antes de la hora de inicio del curso.
7. Durante el tiempo que dure el cursillo podrán esperar al menor dentro del Club, no haciendo uso de las instalaciones deportivas y hacer uso sólo de la cafetería.
8. Finalizado el cursillo, disponen de 60 minutos para abandonar las instalaciones sociales, debiendo de efectuar obligatoriamente el fichaje de salida, con lo que se controlará que no se haya excedido en el tiempo autorizado.
9. Si se excede en el tiempo autorizado de permanencia dentro de las instalaciones, el pase quedaría anulado automáticamente y se deberá volver a activar. Esta activación tendrá una penalización equivalente al coste de la tarjeta.
10. La tarjeta quedará automáticamente desactivada cuando el menor deje de estar inscrito en algún cursillo o bien cumpla 12 años.
11. El socio solicitante del pase se hace responsable del cumplimiento de estas normas, así como del comportamiento del acompañante del cursillista, que en todo caso deberá ser respetuoso con el personal del Club, con el resto de socios y con la integridad de las instalaciones y bienes del Club. La Junta Directiva podrá denegar la concesión de nuevos pases a personas que hayan infringido estas normas.

ENTRENADORES PERSONALES FITNESS

Podrás contratar este servicio de lunes a 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 | 2010 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

8

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

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

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

Anulación de sesión de entrenamiento: para anular un entrenamiento debes hacerlo como máximo con 24h de antelación al comienzo del mismo, sino se computará como realizado.

Podrás hacer esta anulación llamando al teléfono de contacto que te facilitaremos al inscribirte al servicio, o enviando un correo electrónico a entrenadorespersonales@rgcc.es.

Más información en: entrenadorespersonales@rgcc.es

ACTIVIDADES FITNESS EN GIMNASIO DE SOCIOS

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

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

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

Solicita más información a los monitores del gimnasio o enviando un correo a fitness@rgcc.es

Rutinas de entrenamiento



9

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

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

training gym
¿DONDE ESTÁ EL LÍMITE?

1 +2000 VÍDEOS DE EJERCICIOS 3D
2 SIGUE FÁCILMENTE TU ENTRENAMIENTO
3 VISUALIZA LA EJECUCIÓN

10

GRUPOFIT

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

Nuevo espacio, abierto desde este verano, para tus entrenamientos al aire libre.

Al igual que en Grupofit de La Torriente, tendrás a tu disposición todo tipo de: 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 de lunes a viernes de 18:00 a 21:30.

*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:**

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

12

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 | 2002 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 | 2003-2011 |
| 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

Para solicitar la baja por correo electrónico, debes solicitarla en el correo 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*

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:

ACTIVIDADES EXCLUSIVAS BONO FITNESS

*Las actividades en amarillo son nuevas o se ofrece un nuevo horario.

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 | 15 |

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|-----------|------|-------------|--------|
| Barre | L | 19:30-20:30 | 9 |
| | M | 17:30-18:30 | 14 |
| | J | 17:30-18:30 | 14 |
| | V | 16:30-17:30 | 14 |
| | S | 10:00-11:00 | 9 |

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

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|-------------------|------|-------------|--------|
| Body tono (Mareo) | L | 20:00-21:00 | 18 |
| | X | 19:00-20:00 | 18 |
| | D | 11:00-12:00 | 18 |

| | | | |
|-----------|---|-------------|----|
| Body tono | X | 14:30-15:30 | 16 |
| | D | 10:30-11:30 | 16 |

¡NUEVO!

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|--------------|------|-------------|--------|
| Body workout | LX | 09:30-10:25 | 12 |

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|-----------|------|-------------|--------|
| Bootcamp | L | 18:30-19:30 | 12 |

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

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

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|-----------|------|-------------|--------|
| Cardio | X | 17:30-18:15 | 8 |

¡NUEVO!

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|---------------------|------|-------------|--------|
| Cardio Body (Mareo) | X | 20:30-21:15 | 14 |

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|--------------|------|-------------|--------|
| Ciclo Indoor | L | 08:30-09:15 | 22 |
| | X | 08:00-08:45 | 22 |
| | LXV | 18:30-19:15 | 22 |
| | MJ | 13:30-14:15 | 22 |

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

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|-----------------------|------|-------------|--------|
| Crosstraining (Mareo) | 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 |
|---------------------|------|-------------|--------|
| Fuerza y movimiento | M | 09:30-10:30 | 12 |
| | V | 09:30-10:15 | 12 |

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|--------------------------|------|-------------|--------|
| Fuerza Funcional (Mareo) | M | 20:00-21:00 | 18 |

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|-----------|-------------------|-------------|-------------|
| Full body | L | 07:30-08:25 | 16 |
| | L | 14:30-15:30 | 16 |
| | LX | 21:00-22:00 | 16 |
| | LXV | 18:30-19:25 | 16 |
| | X | 08:30-09:25 | 16 |
| | X | 15:30-16:30 | 16 |
| | V | 15:30-16:30 | 16 |
| | LV | 10:30-11:30 | 12 |
| | S | 09:30-10:30 | 16 |
| | S | 10:30-11:30 | 16 |
| | S | 18:30-19:30 | 16 |
| | D | 09:30-10:30 | 16 |
| | Full body (Mareo) | M | 19:00-20:00 |
| V | | 18:00-19:00 | 18 |
| S | | 11:00-12:00 | 18 |

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|-------------------|------|-------------|--------|
| Full Body circuit | V | 09:30-10:30 | 12 |
| | V | 14:30-15:30 | 16 |

¡NUEVO!

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|--------------------|------|-------------|--------|
| Full Body Combat | D | 18:30-19:30 | 18 |
| Full Body máquinas | LX | 09:30-10:30 | 8 |
| | S | 09:30-10:30 | 14 |

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|-----------|------|-------------|--------|
| Funcional | L | 12:30-13:30 | 10 |
| | L | 19:30-20:30 | 10 |
| | M | 12:30-13:30 | 10 |
| | X | 12:30-13:30 | 10 |
| | X | 19:30-20:30 | 10 |
| | J | 12:30-13:30 | 10 |
| | J | 18:30-19:30 | 10 |
| | V | 12:30-13:30 | 10 |

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

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

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|-----------|------|-------------|--------|
| Pilates | MJ | 08:30-09:25 | 16 |

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|------------------|------|-------------|--------|
| Pilates (Begoña) | L | 12:00-13:00 | 3 |
| | X | 16:30-17:30 | 8 |
| Pilates (Mareo) | V | 19:00-20:00 | 12 |
| | D | 10:15-11:05 | 12 |

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|---------------------|------|-------------|--------|
| Pilates Springboard | M | 08:30-09:25 | 6 |
| | X | 08:30-09:25 | 6 |
| | J | 08:30-09:25 | 6 |

| | | | |
|---------------------|---|-------------|---|
| Pilates Springboard | V | 08:30-09:25 | 6 |
| | M | 16:30-17:25 | 6 |
| | J | 16:30-17:25 | 6 |
| | V | 16:30-17:25 | 6 |
| | V | 17:30-18:25 | 6 |

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|--------------|------|-------------|--------|
| Pilates Tono | LX | 10:30-11:30 | 9 |

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|----------------|------|-------------|--------|
| Tabata | L | 08:30-09:25 | 16 |
| Tabata (Mareo) | J | 20:00-21:00 | 18 |
| | D | 12:00-13:00 | 18 |

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

| 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 |
| | V | 15:30-16:15 | 12 |
| | D | 10:30-11:15 | 12 |

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|-----------|------|-------------|--------|
| Training | X | 10:30-11:30 | 16 |

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|-----------|------|-------------|--------|
| TRX | LXV | 16:30-17:15 | 8 |
| | MJ | 07:30-08:15 | 8 |
| | J | 11:30-12:15 | 8 |
| | MJ | 14:30-15:15 | 8 |

| | | | |
|-------------|----|-------------|---|
| | MJ | 15:30-16:15 | 8 |
| | MJ | 17:30-18:15 | 8 |
| | S | 09:30-10:15 | 8 |
| | S | 11:15-12:00 | 8 |
| | D | 17:30-18:15 | 8 |
| TRX (Mareo) | X | 20:15-21:00 | 6 |

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|------------|------|-------------|--------|
| TRX + Core | L | 15:30-16:25 | 8 |
| | J | 16:30-17:25 | 8 |
| | S | 12:30-13:25 | 8 |

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

¡NUEVO!

| Actividad | Días | Horario | Plazas |
|-----------|------|-------------|--------|
| Yogalates | M | 16:00-17:00 | 8 |
| | J | 16:00-17:00 | 8 |
| | V | 09:00-10:00 | 8 |

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

MAREO FULL FITNESS

A partir de septiembre se reanuda la actividad habitual en Mareo. Todas las actividades se desarrollan a través del Bono Fitness y podrás realizar Body Tono, Cardio body, Pilates, Tábata, Body Mind, GAP, Full Body, Combat, TRX y WOD. Siempre que las condiciones climatológicas lo permitan, se desarrollarán al aire libre, en el patio andaluz o en el espacio de Grupofit Mareo. En caso de lluvia, se realizarán en la sala Polivalente o en el gimnasio.



| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|-----------|------------------|-----------------------|----------------|-----------|----------------|-----------------|
| 10:30 | | | | | | CROSS TRAINING | PILATES (10:15) |
| 11:00 | | | | | | FULL BODY | BODY MIND |
| 12:00 | | | | | | BODY MIND | TABATA |
| 18:00 | | | | | FULL BODY | | |
| 19:00 | COMBAT | FULL BODY | BODY TONO | GAP | PILATES | | |
| 19:30 | | CROSS TRAINING | | CROSS TRAINING | | | |
| 20:00 | BODY TONO | FUERZA FUNCIONAL | TRX CARDIO BODY | TABATA | | | |

**EXCLUSIVO
BONO**

21

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

Además, fuera de este horario de actividades, un monitor de sala te podrá orientar y aconsejar sobre rutinas de entrenamiento:

- De lunes a jueves de 17:00 a 21:30
- Viernes de 16:30 a 18:00 y de 20:00 a 21:00
- Sábado de 9:00 a 10:00 y de 13:00 a 14:00
- Domingo de 13:00 a 15:00

DESCUBRE NUESTRA OFERTA DE ACTIVIDADES FITNESS

ACTIVIDADES AERÓBICAS Y DE TONIFICACIÓN

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

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

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

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

BODY WORKOUT: Actividad en la que se trabajan todos los grupos musculares, de una manera dinámica y de exigencia cardiovascular, con ejercicios en los que sólo se utiliza el propio peso corporal.

EXCLUSIVO
BONO

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

EXCLUSIVO
BONO

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

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

23

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

EXCLUSIVO
BONO

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

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

EXCLUSIVO
BONO

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

EXCLUSIVO
BONO

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

EXCLUSIVO
BONO

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. 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.

EXCLUSIVO
BONO

PLAZAS
COMBINADAS
CON BONO

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

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.

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

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

25

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.

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.

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.

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.

PLAZAS
COMBINADAS
CON BONO

FITNESS EN EL GRUPO

A continuación, se detallan todos los cursillos que se ofertan en el Grupo. Podrás consultar al lado de cada uno si el cursillo en el que estás interesado/a va al sistema de Preinscripción, así como si este cursillo tendrá plazas en el bono fitness o será exclusivamente mediante inscripción a cursillo.

AEROSTEP:

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|----------|---------|------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 001-109 | Aerostep | 37,35 € | M/J | 18:30-19:30 | 2011 y anteriores | NO | 7 |

Actividad de Septiembre a Junio. RENOVABLES ANUALMENTE

BODY TONO:

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|-----------|---------|------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 041-024 | Body Tono | 38,30 € | M/J | 20:00-20:55 | 2011 y anteriores | NO | 10 |
| 041-021 | | | | 21:00-21:55 | | NO | 12 |

Actividad ANUAL.

CICLO INDOOR:

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|--------------|---------|-------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 014-655 | Ciclo Indoor | 44,65 € | L/X/V | 09:30-10:15 | 2011 y anteriores | NO | 18 |
| 014-669 | | | | 17:30-18:15 | | NO | 20 |
| 014-659 | | | | 19:30-20:15 | | NO | 18 |
| 014-671 | | 34,85 € | M/J | 08:15-09:00 | | NO | 16 |
| 014-662 | | | | 10:30-11:15 | | NO | 16 |
| 014-670 | | | | 17:30-18:15 | | NO | 16 |
| 014-664 | | | | 18:30-19:15 | | NO | 14 |
| 014-665 | | | | 19:30-20:15 | | NO | 18 |
| 014-667 | | | | 20,35 € | | S | 10:15-11:00 |

Actividad ANUAL.

CIRCUITO DE MANTENIMIENTO:

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|------------------------|---------|-------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 011-186 | Circuito Mantenimiento | 31,75 € | L/X/V | 19:00-20:00 | 2011 y anteriores | NO | NO |
| 011-187 | | | | 20:00-21:00 | | NO | NO |
| 011-188 | | 26,25 € | M/J | 19:00-20:00 | | NO | NO |
| 011-189 | | | | 20:00-21:00 | | NO | NO |

*De Octubre a Junio. RENOVABLE ANUALMENTE. Inscripciones a partir del 22 de septiembre.

FULL BODY:

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|-----------|---------|------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 044-025 | Full body | 37,35 € | M/J | 09:30-10:25 | 2011 y anteriores | NO | 8 |
| 001-108 | Full body | 37,35 € | M/J | 17:30-18:25 | 2011 y anteriores | NO | 8 |

GAP:

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|----------|---------|-------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 044-009 | GAP 30 | 25,25 € | M/J | 19:30-20:00 | 2011 y anteriores | NO | 4 |
| 044-023 | | 32,50 € | L/X/V | | | NO | 8 |

Actividad ANUAL.

HIPOPRESIVOS:

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|--------------|---------|------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 011-308 | Hipopresivos | 26,25 € | M/J | 09:30-10:00 | 2011 y anteriores | NO | NO |
| 011-307 | | | | 17:30-18:00 | | NO | 2 |

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE. Excluidas de realizarla mujeres embarazadas.

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

MANTENIMIENTO FÍSICO:

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|----------------------|---------|-------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 011-200 | Mantenimiento Físico | 31,75 € | L/X/V | 09:30-10:25 | 2011 y anteriores | NO | NO |
| 011-201 | | | | 10:30-11:25 | | NO | NO |
| 011-203 | | | | 11:30-12:25 | | NO | 4 |
| 011-205 | | 25,80 € | M/J | 09:30-10:25 | | NO | NO |
| 011-206 | | | | 10:30-11:25 | | NO | NO |
| 011-212 | | | | 11:30-12:25 | | NO | NO |
| 011-207 | | | | 16:30-17:25 | | NO | 4 |
| 011-208 | | | | 17:30-18:25 | | NO | NO |
| 011-209 | | | | 18:30-19:25 | | NO | NO |

Actividad ANUAL.

PILATES MAT:

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|----------|-------------|-------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 040-001 | Pilates | 49,70 € | L/X/V | 08:30-09:25 | 2011 y anteriores | NO | 8 |
| 040-003 | | | | 09:30-10:25 | | NO | 4 |
| 040-005 | | | | 10:30-11:25 | | NO | NO |
| 040-007 | | | | 11:30-12:25 | | NO | 5 |
| 040-701 | | | | 17:30-18:25 | | NO | 6 |
| 040-960 | | | | 41,55 € | | M/J | 09:30-10:25 |
| 040-015 | | 15:30-16:25 | NO | | | | 5 |
| 040-955 | | 16:30-17:25 | NO | | | | 2 |
| 040-002 | | 18:30-19:25 | NO | | | | NO |
| 040-016 | | 19:30-20:25 | NO | | | | NO |
| 040-017 | | 20:30-21:25 | NO | | | | 4 |
| 040-018 | | 21:30-22:25 | NO | 4 | | | |
| 040-010 | | 26,25 € | S | 10:30-11:25 | | NO | 6 |
| 040-014 | | | | 11:30-12:25 | | NO | 6 |

Actividad ANUAL.

PILATES SPRINGBOARD:

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|---------------------|---------|-----------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 040-987 | Pilates Springboard | 72 € | L/X | 12:30-13:25 | 2011 y anteriores | NO | NO |
| 040-976 | | | L/X | 16:30-17:25 | | NO | NO |
| 040-966 | | | M/J | 11:00-11:55 | | NO | NO |
| 040-969 | | 36,65 € | V | 20:15-21:10 | | NO | NO |
| 040-967 | | D | 9:00-9:55 | NO | | NO | |

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

PILATES STRETCH:

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|-----------------|---------|------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 040-980 | Pilates Stretch | 41,55 € | M/J | 10:00-10:45 | 2011 y anteriores | NO | 1 |

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

TAI CHI CHUAN:

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|---------------|---------|------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 035-801 | Tai Chi Chuan | 38,30 € | M/J | 10:30-11:30 | 2011 y anteriores | NO | 2 |

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

29

TRX (entrenamiento en suspensión):

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|-----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 055-968 | Entrenamiento en suspensión | 44,40 € | L/X/V | 08:30-09:15 | 2011 y anteriores | NO | 3 |
| 055-966 | | | | 09:30-10:15 | | NO | 3 |
| 055-965 | | | | 10:30-11:15 | | NO | 4 |
| 055-701 | | | | 14:30-15:15 | | NO | 2 |
| 055-974 | | | | 17:30-18:15 | | NO | 2 |
| 055-967 | | | | 18:30-19:15 | | NO | NO |
| 055-908 | | 19:30-20:15 | NO | 2 | | | |
| 055-679 | | 20:30-21:15 | NO | 3 | | | |
| 055-975 | | 34,75 € | M/J | 09:30-10:15 | | NO | 3 |
| 055-675 | | | | 10:30-11:15 | | NO | 3 |
| 055-700 | 18:30-19:15 | | | NO | 2 | | |
| 055-677 | 19:30-20:15 | | | NO | NO | | |
| 055-678 | | | 20:30-21:15 | NO | 4 | | |

Actividad ANUAL.

YOGA:

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|------------|---------|------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 030-635 | Yoga Hatha | 41,70 € | L/X | 10:45-12:00 | 2010 y anteriores | NO | NO |
| 030-625 | | | | 17:30-18:45 | | NO | 2 |

| | | | | | | | |
|---------|--|---------|-----|-------------|--|----|----|
| 030-626 | | | | 18:45-20:00 | | NO | NO |
| 030-631 | | | | 20:00-21:15 | | NO | NO |
| 030-627 | | | | 09:30-10:45 | | NO | NO |
| 030-634 | | | M/J | 18:45-20:00 | | NO | NO |
| 030-629 | | | | 20:00-21:15 | | NO | 2 |
| 030-943 | | 41,70 € | M/J | 17:30-18:45 | | NO | 2 |
| 030-944 | | 27,80 € | V | 09:30-10:45 | | NO | 2 |
| 030-946 | | | | 18:45-20:00 | | NO | 2 |
| 030-956 | | | S | 10:00-11:15 | | NO | 5 |
| 030-949 | | | | 11:15-12:30 | | NO | 4 |
| 030-945 | | | D | 10:00-11:15 | | NO | 5 |
| 030-948 | | | | 11:15-12:30 | | NO | 5 |

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

ZUMBA:

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|----------|---------|-------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 001-100 | Zumba | 43,80 € | L/X/V | 09:30-10:25 | 2011 y anteriores | NO | 6 |
| 001-103 | | | | 16:30-17:25 | | NO | 14 |
| 044-020 | | | | 17:30-18:25 | | NO | 10 |
| 044-104 | | 30,55 € | L/X | 20:00-20:55 | | NO | 5 |
| 075-828 | | | M/J | 19:30-20:25 | | NO | 2 |

Actividad ANUAL.

ZUMBA GOLD:

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|------------|---------|-------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 044-397 | Zumba Gold | 43,80 € | L/X/V | 11:30-12:25 | 2011 y anteriores | NO | 6 |

Actividad ANUAL.

GRUPO BEGOÑA WELLNESS

En las céntricas instalaciones del Grupo Begoña mantenemos la oferta de actividades, todas dirigidas a la consecución del bienestar, del equilibrio físico, mental y emocional de nuestros socios.

En Grupo Begoña Wellness, las clases son impartidas en grupos reducidos en un entorno seguro y agradable, donde podrás disfrutar de los beneficios físicos y mentales que ofrecen nuestras actividades. Además, para todos aquellos socios nacidos en 1959 y anteriores, tenemos la actividad de Coordinación y Movilidad Senior, así como Gerontogimnasia para mayores de 70 años.

A continuación se detallan todos los cursillos que se ofertan en Grupo Begoña. Podrás consultar al lado de cada uno si el cursillo en el que estás interesado/a va al sistema de preinscripción, así como si este cursillo tendrá plazas en el bono fitness o será exclusivamente mediante inscripción a cursillo.

BODY MIND:

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|--------------------------|---------|------|------------|-------------------|----------------|----------------|
| 040-962 | Body mind (Grupo Begoña) | 41,55 € | L/X | 9:30-10:25 | 2008 y anteriores | NO | NO |

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

HIPOPRESIVOS:

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|-----------------------------|---------|------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 011-302 | Hipopresivos (Grupo Begoña) | 26,25 € | L/X | 17:30-18:00 | 2008 y anteriores | NO | 1 |
| 011-309 | | | M/J | 18:30-19:00 | | NO | 1 |

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

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

Excluidas de realizarlas mujeres embarazadas.

PILATES MAT:

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|------------------------|---------|-------------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 040-974 | Pilates (Grupo Begoña) | 49,70 € | L/X/V | 12:00-12:55 | 2008 y anteriores | NO | NO |
| 040-979 | | | M/J | 08:30-09:25 | | NO | 1 |
| 040-961 | | M/J | 11:30-12:25 | NO | | 2 | |
| 040-957 | | L/X | 18:00-18:55 | NO | | NO | |
| 040-956 | | M/J | 19:00-19:55 | NO | | NO | |
| 040-978 | | M/J | 20:00-20:55 | NO | | 3 | |

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

YOGA VINYASA:

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|--------------|---------|------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 030-952 | Yoga Vinyasa | 41,70 € | L/X | 19:00-20:15 | 2008 y anteriores | NO | NO |
| 030-960 | | | L/X | 20:15-21:30 | | NO | 3 |
| 030-955 | Yoga Vinyasa | 41,70 € | M/J | 10:00-11:15 | 2008 y anteriores | NO | NO |
| 030-953 | | | M/J | 17:00-18:15 | | NO | NO |

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

ACTIVIDADES SENIOR

Si tienes 65 años o más, consulta a continuación las actividades que tenemos enfocadas a una mejora de la condición física y a un mantenimiento de las habilidades motrices que se van perdiendo y que están asociadas con el envejecimiento.

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

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|--|---------|------|-----------|-------------------|----------------|----------------|
| 088-001 | Coordinación y movilidad senior (Grupo Begoña) | 26,25 € | M/J | 9:30-9:55 | 1961 y anteriores | NO | NO |

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

GERONTOGIMNASIA: Sesiones de 55 minutos para aquellos socios y socias mayores de 70 años que quieran mantenerse activos y llegar a un equilibrio físico y mental. En estas sesiones se trabajarán equilibrio, coordinación, agilidad y fomentará el mantenimiento de las capacidades físicas básicas.

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|--------------------------------|---------|------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 088-002 | Gerontogimnasia (Grupo Begoña) | 41,55 € | L/X | 10:30-11:25 | 1956 y anteriores | NO | NO |

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

32

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

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|-----------------------------|---------|-------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 011-305 | Hipopresivos (Grupo Begoña) | 32,50 € | L/X/V | 11:30-12:00 | 1961 y anteriores | NO | 2 |

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

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

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

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|-----------------|---------|------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 040-982 | Pilates Stretch | 41,55 € | M/J | 10:45-11:30 | 1961 y anteriores | NO | 3 |

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

SAFYS: Consulta en nuestras oficinas (encima del SPA, puerta sur) o en safys@rgcc.es por disponibilidad para comenzar con nosotros.

YOGA HATHA: Libera las tensiones y relaja la mente, aumenta el equilibrio, la postura y la flexibilidad. Adaptado a todos los niveles. Este Yoga está caracterizado por una suave transición entre una asana y la siguiente se basa en una serie de ejercicios destinados a aumentar la gradualmente el dominio físico y mental.

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscripción | Plazas en bono |
|---------|------------|---------|------|-------------|-------------------|----------------|----------------|
| 030-633 | Yoga Hatha | 41,70 € | L/X | 09:30-10:45 | 1961 y anteriores | NO | 2 |

Yoga de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

OTROS CURSILLOS EN EL GRUPO

ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES

Ballet:



| Código | Cursillo | Precio | Días | Horarios | Año nacim | Preinscrip |
|---------|---------------------|---------|--------|----------------------------|-----------|------------|
| 053-048 | Pre-ballet | 21,70 € | S | 11:00-12:00 | 2021-2022 | SI |
| 053-117 | Pre-ballet II | 21,70 € | V | 17:30-18:30 | 2019-2020 | SI |
| 053-047 | Ballet Iniciación I | 42,40 € | M/J | 18:30-19:30 | 2018-2020 | SI |
| 053-568 | Ballet Grado I* | 42,40 € | X V | 17:30-18:30 18:30-19:30 | 2017-2018 | NO |
| 053-153 | Ballet Grado III* | 42,40 € | L/X | 18:30-19:30 | 2015-2016 | NO |
| 053-118 | Ballet Grado IV* | 42,40 € | L X | 18:30-19:30 19:30-20:30 | 2012-2014 | NO |

*Los cursillos serán de Octubre a Junio RENOVABLES ANUALMENTE, excepto los cursillos de Grado I (código 053-568), Grado III (código 053-153) y Grado IV (053-118) que comienzan en Septiembre. Para inscribirse en Grado III y Grado IV es necesario tener nociones de ballet y se valorarán conocimientos previos. Contactar a través del correo electrónico para hacer prueba de nivel. Contactar en ballet@rgcc.es para ver qué cursillo es más conveniente ante cualquier duda.

Danza creativa (2-5 años): Actividad lúdica de iniciación a la danza para los más peques de la casa. Desarrollo de capacidades artísticas, expresividad y sentido del ritmo a través del juego, la improvisación y canciones populares.

34

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscrip. |
|---------|----------------------------|---------|------|-------------|------------|-------------|
| 006-905 | Danza creativa para peques | 18,55 € | L | 17:30-18:15 | 2020-2023 | SI |

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

Patinaje: Iníciate en este deporte y mejora tu habilidad sobre patines. Mejorarás tu coordinación, equilibrio y velocidad.

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscrip. |
|---------|----------------------------|---------|------|-------------|------------|-------------|
| 020-002 | Patinaje iniciación | 17,30 € | D | 17:00-18:00 | 2010-2020 | SI |
| 020-004 | Patinaje perfeccionamiento | | D | 18:00-19:00 | 2010-2020 | SI |

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE. Obligatorio traer patines, protecciones y casco. Para el grupo de Patinaje perfeccionamiento es necesario tener nociones básicas de desplazamiento sobre patines.

Pequemotriz (2-3 años): Tras la lectura de un cuento corto realizarán circuitos de psicomotricidad relacionados con esa lectura, estimulando su imaginación. A través de canciones y bailes desarrollarán el sentido del ritmo y la coordinación. Sesiones divertidas de música y movimiento.

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscrip. |
|---------|--------------|---------|------|-------------|------------|-------------|
| 089-001 | Peque Motriz | 18,55 € | X | 17:30-18:15 | 2022-2022 | SI |

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

Zumba Kids (6-11 años): Disfruta de esta actividad de Zumba, con la música actual, de bailes latinos, para los más peques de la casa.

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscrip. |
|---------|--|---------|------|-------------|------------|-------------|
| 086-002 | Zumba Kids (6-11 años)  | 21,90 € | V | 19:00-19:55 | 2015-2019 | SI |

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

BAILE PARA ADULTOS

Iníciate en los bailes de salón o mejora tu técnica

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscrip. |
|---------|-------------------|---------|------|-------------|-------------------|-------------|
| 006-169 | Sevillanas Inic. | 16,30 € | X | 18:15-19:00 | 2010 y anteriores | SI |
| 006-904 | Sevillanas avanz. | 21,70 € | V | 17:30-18:30 | 2014 y anteriores | SI |
| 006-170 | Ritmos latinos | 20,10 € | X | 19:00-20:00 | 2011 y anteriores | SI |
| 006-175 | Ritmos latinos | 20,10 € | V | 18:30-19:30 | 2011 y anteriores | SI |

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

DEPORTES DE COMBATE:

35

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscrip. |
|---------|-----------------------|---------|------|-------------|-------------------|-------------|
| 036-253 | Kickboxing iniciación | 43,80 € | LX | 20:00-21:30 | 2010 y anteriores | NO |

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

TALLERES CULTURALES

Además de toda la actividad deportiva que te ofrecemos en el Grupo, también contamos con cursillos de carácter social y cultural.

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

| Código | Cursillo | Precio | Días | Horario | Año nacim. | Preinscrip. |
|---------|--------------------|---------|------|-------------|-------------------|-------------|
| 032-650 | Pintura* | 38,30 € | X | 16:30-18:30 | 2009 y anteriores | SI |
| 032-651 | Pintura infantil** | 38,30 € | X | 18:30-20:30 | 2010-2020 | SI |

* Actividad de Octubre a Julio. Renovable ANUALMENTE

** Actividad de Octubre a Junio. Renovable ANUALMENTE.

A partir de Octubre volvemos con nuestros talleres de TARDES DIVERTIDAS de fin de semana, ¡no te los pierdas!

Club de lectura “Grupo de letras”: No es necesario, por sabidos, pormenorizar los beneficios que la lectura proporciona a las personas ávidas de palabras bellamente ensambladas y llenas de significados que pasan por los ojos, se personalizan en la mente y se asientan en el corazón.

La lectura, acto personal por excelencia, adquiere una dimensión extraordinaria cuando se siente la necesidad de compartir el conocimiento, las conclusiones, las emociones, con otras personas que, por la magia de las letras conjuntadas, sintonizan en la misma frecuencia cognitiva y emotiva.

Miembros del club

- Podrán formar parte del club cualquier persona socia del Real Grupo de Cultura Covadonga, mayor de edad.
- No se requieren conocimientos específicos previos en ninguno de los ámbitos del saber.
- El número máximo de componentes del club será de 16. La admisión al mismo se hará por riguroso orden de inscripción.

Funcionamiento del Grupo de Letras

- Los componentes del Grupo se comprometen a leer, en el plazo previsto, la obra elegida por consenso y se fijan sesiones presenciales con una periodicidad variable en función de la obra a leer. Cada sesión es coordinada por una o dos personas, distintas cada vez, que se encargará de contextualizar el libro dentro del conjunto de la obra de la autora o autor y de la época de su primera publicación. Expondrá una breve síntesis del libro resaltando los elementos más significativos del mismo y fomentará la participación de todas y cada una de las personas que asistan a la sesión.
- La programación de lecturas se hace por año natural, de forma consensuada, por las personas participantes del Grupo de Letras.
- El número máximo de componentes es de 20 personas.
- Si alguna de las personas integrantes del club deseara abandonar el grupo por las razones que fueren, comunicará tal decisión a la persona coordinadora del Grupo de Letras con el fin de poder ofrecer dicha vacante a las personas interesadas.
- La coordinadora del Grupo de Letras informa al RGCC para que abra la inscripción de la actividad cuando algún miembro decide no seguir participando de la actividad o no asiste con regularidad sin causa que lo justifique.
- Cada miembro del club se procura un ejemplar, para su lectura, de la obra acordada.
- Las reuniones se desarrollan en las instalaciones del RGCC en Begoña.

En el cuarto trimestre de 2025 se celebrarán los siguientes días: **10 de septiembre, 15 de octubre, 19 de noviembre y 17 de diciembre.**

Horario: **de 19,30 a 21 horas.**

Para más información, consulta directamente en grupodeletras@rgcc.es

Servicio de Actividad Física y Salud

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



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

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

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

| |
|--|
| 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) |
| 24,45€/mes por día semanal en “Embarazo y/o Postparto en seco” (precio mensual) |
| 24,45€/mes por día semanal en “Embarazo y/o Postparto en piscina” (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

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

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

EMBARAZO Y POSTPARTO ACTIVO

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

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...
- **SAFYS en el agua:** Sesiones en piscina de 55 en las que se realizará actividad física en la piscina de 50m, con cinturón de flotación.
- **SAFYS SPA:** Sesiones de 55' en el SPA, en las que se realizan ejercicios en el agua con desplazamientos y apoyo en el fondo de la piscina.
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.
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

Consulta más información en safys@rgcc.es

Avda. Jesús Revuelta Diego, nº 2
33204 Gijón
Asturias

Telf. 985 19 57 20
Fax 985 36 61 10

39

www.rgcc.es
fitness@rgcc.es