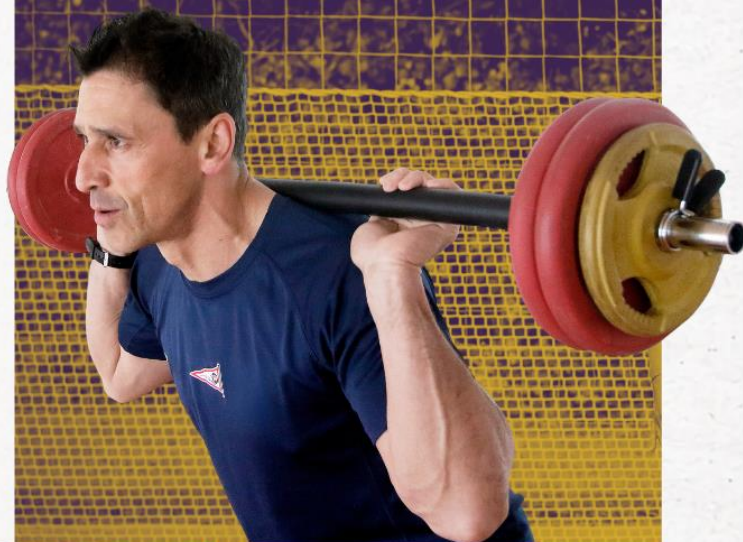


PROGRAMA DE ACTIVIDADES



**FITNESS Y
OTROS CURSILLOS
VERANO 2026**

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>	19
CONOCE NUESTRAS ACTIVIDADES FITNESS DE VERANO	13
<i>FITNESS. CURSILLOS DE VERANO</i>	26
<i>FITNESS. CURSILLOS ANUALES</i>	28
OTROS CURSILLOS CULTURALES	¡Error! Marcador no definido.
PROMOCIONES PARA SOCIOS/AS.....	31
SAFYS.....	32

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

MIÉRCOLES 3 DE JUNIO a partir de las 9.00h

Comienzo de la inscripción en las actividades de verano (para julio y agosto). – (Sólo para circuito de mantenimiento)

No afecta a Bono Fitness, que sigue el método habitual de inscripción.

A partir del lunes 22 de junio se podrá realizar la inscripción nueva para el mes de julio.

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	31,80 €	L a D	A convenir	45 minutos	2011 y anteriores
Sesión grupal (por parejas)	18,05 €/persona				
Bono 6 sesiones*	167,85€ 27,98€/sesión				
Bono 10 sesiones*	254,35€ 25,43€/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 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 contactando directamente con el personal técnico asignado, 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



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	14,00€	L a D	A convenir	2011 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?

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

7

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

Un verano más, 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:** 10:00 – 12:30 y 17:30 – 21:00
- **Martes:** 10:00 – 12:30 y 17:00 – 21:00
- **Miércoles:** 10:00 – 12:30 y 17:30 – 21:00
- **Jueves:** 10:00-12:30 y 17:00 – 21:00
- **Viernes:** 10:00 -12:30 y 17:00 – 21:00
- **Sábado:** 10:00 – 13:00
- **Domingo:** 09:00 – 12:00

*se valorará la apertura en nuevos horarios según demanda

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

- **HYBRID:**
Lunes y miércoles de 10:30 a 12:00
- **Cross HYBRID:**
Martes y jueves de 18:00 a 19:30
- **Crosstraining:**
Martes y jueves de 19:30 a 21:00
Sábados de 10:30 a 12:00



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.



**BONO
FITNESS**

DESDE 25,70 €
BONO JOVEN DESDE 21,90 €

9

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	25,70€	L a D	A convenir	2002 y anteriores
070-023	Bono Fitness 10	42,10€			
070-024	Bono Fitness 15	51,95€			
070-025	Bono Fitness 20	61,60€			
070-026	Bono Fitness 25	71,30€			
070-021	Bono Fitness 30	80,95€			

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	21,90€	L a D	A convenir	2003-2011
070-028	Bono Joven 10	35,90€			
070-029	Bono Joven 15	44,05€			
070-030	Bono Joven 20	52,30€			
070-031	Bono Joven 25	60,60€			
070-032	Bono Joven 30	68,85€			

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	3,90€
070-034	+ 2 créditos	7,70€
070-035	+ 3 créditos	11,25€
070-019	+ 4 créditos	13,60€
070-020	+ 8 créditos	27,10€

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 las clases de media hora y las actividades en Mareo que tendrán un valor de 0,75 créditos. Pilates Springboard 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 22h 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.

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.

EXCLUSIVO
BONO

¡NUEVO!

BARRE HIIT: Es una actividad que combina ejercicios inspirados en ballet, pilates y trabajo postural con intervalos de alta intensidad. Mejora fuerza, resistencia, equilibrio y tonificación muscular mediante sesiones dinámicas y de ritmo elevado.

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 divertirte.

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

¡NUEVO!

CICLO + FUERZA: Actividad que combina el trabajo cardiovascular sobre la bicicleta con ejercicios de fuerza, utilizando poco material. Clase muy dinámica, con un calentamiento sobre la bici y una parte principal que combina ejercicios en colchoneta con ejercicio de media-alta intensidad sobre la bici.

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.

14

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!

CROSS HYBRID: Modalidad que fusiona el entrenamiento híbrido con la exigencia del trabajo funcional propio de pruebas de alto rendimiento. Combina fuerza, resistencia, agilidad y movimientos técnicos en circuitos intensos, buscando una preparación completa que integre lo mejor del rendimiento físico global y la funcionalidad aplicada.

EXCLUSIVO
BONO

CROSSTRAINING: Entrenamiento orientado a la preparación para carreras de obstáculos, que mezcla ejercicios funcionales, trabajo de fuerza y resistencia específica. Se centra en mejorar habilidades como trepa, carga, desplazamientos y superación de obstáculos, desarrollando un acondicionamiento físico completo y adaptado a este tipo de competiciones.

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

¡NUEVO!

FLOOR BARRE: Es una disciplina basada en ejercicios de ballet realizados en el suelo, enfocada en mejorar la postura, la movilidad, la fuerza y el control corporal. Permite trabajar la técnica y la alineación de forma segura y de bajo impacto.

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

¡NUEVO!

HYBRID: Entrenamiento híbrido que combina trabajo de fuerza y resistencia de manera equilibrada, integrando ejercicios de musculación con estímulos cardiovasculares. Su objetivo es mejorar el rendimiento general del cuerpo, desarrollando simultáneamente potencia, resistencia y eficiencia metabólica en sesiones dinámicas y variadas.

EXCLUSIVO
BONO

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

PLAZAS
COMBINADAS
CON 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

TONO & CORE: Actividad dirigida que combina ejercicios de fuerza y tonificación muscular con un trabajo específico de la zona media del cuerpo. A través de diferentes dinámicas y materiales, se mejora la fuerza, la estabilidad, la postura y el control corporal, trabajando tanto tren superior e inferior como abdomen y zona lumbar. Una sesión completa y adaptable a distintos niveles, ideal para ganar condición física y fortalecer el core.

EXCLUSIVO
BONO

TONO & GAP: Actividad dirigida enfocada en la tonificación y el fortalecimiento del tren inferior y la zona core. Combina ejercicios de fuerza y resistencia muscular centrados especialmente en glúteos, abdomen y piernas, mejorando la estabilidad, la postura y la condición física general. Una sesión dinámica y adaptable a diferentes niveles, ideal para trabajar de forma específica la musculatura inferior y la zona media del cuerpo.

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

¡NUEVO!

ZUMBA TONING: Es una modalidad de zumba que combina baile y ejercicios de tonificación muscular utilizando pesas ligeras o toning sticks. Mejora la resistencia cardiovascular, fortalece el cuerpo y trabaja la coordinación al ritmo de la música.

EXCLUSIVO
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. *SÓLO INVIERNO*

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

¡NUEVO!

PREPILATES: Con este programa de INICIACIÓN AL PILATES, aprenderás los fundamentos básicos de esta disciplina. Ideal para comenzar y conocer todos los conceptos y disfrutar de una práctica adecuada a tu nivel.

EXCLUSIVO
BONO

¡NUEVO!

PILATES REFORMER: Modalidad de Pilates que utiliza una máquina llamada Reformer, diseñada para trabajar con muelles y resistencias que permiten realizar ejercicios controlados, fluidos y muy precisos. También trabajarás con la torre, que aporta mucha más versatilidad a la máquina. Con Pilates Reformer podrás fortalecer tu musculatura profunda, mejorar tu postura y equilibrio,

aumentar tu flexibilidad, reducir molestias de espalda y tonificar tu cuerpo sin impacto. Cada sesión está guiada por profesionales que adaptan los ejercicios a tus necesidades, por lo que es apto tanto para principiantes como para personas con experiencia.

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

YIN YOGA: Una práctica transformadora en la que, a través de la quietud prolongada en asanas basadas en la tradición del hatha yoga, restaura los tejidos conectivos como tendones, ligamentos y músculos profundos. Este espacio de quietud favorece un momento meditativo de calma y descanso de la mente. *SÓLO INVIERNO*

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

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	LMJ	19:30-20:25	9
	MJ	17:30-18:25	14



Actividad	Días	Horario	Plazas
Barre HIIT	X	19:30-20:15	9

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	D	10:30-11:25	16

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

Actividad	Días	Horario	Plazas
Bootcamp	L	18:30-19:25	10
	M	19:30-20:25	10
	J	17:30-18:25	10

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

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



Actividad	Días	Horario	Plazas
Ciclo + Fuerza	MJ	09:30-10:20	10
Ciclo + Fuerza	LX	20:30-21:20	10

Actividad	Días	Horario	Plazas
Ciclo Indoor	LX	18:30-19:15	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 Hybrid (Mareo)	MJ	18:00-19:30	12

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



Actividad	Días	Horario	Plazas
Floor Barre	V	10:30-11:15	9

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

Actividad	Días	Horario	Plazas
Full Body	LXV	10:30-11:25	18
	MJ	15:30-16:25	18
	LX	21:00-21:55	18
	X	08:30-09:25	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
	X	20:00-21:00	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	09:30-10:25	12

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

Actividad	Días	Horario	Plazas
Full body máquinas	LX	09:30-10:25	10
	MJ	09:30-10:25	10
	V	08:30-09:25	10
	S	09:30-10:25	14



Actividad	Días	Horario	Plazas
Funcional	L	12:30-13:25	15
	M	17:30-18:30	12
	LX	19:30-20:25	12
	J	12:30-13:25	15
	J	18:30-19:25	12

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



Actividad	Días	Horario	Plazas
Hybrid (Mareo)	LX	10:30-12:00	12

Actividad	Días	Horario	Plazas
Pilates	MJ	08:30-09:25	16
Pilates (Begoña)	LX	11:30-12:30	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	10:30-11:30	14

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



Actividad	Días	Horario	Plazas
Pilates Springboard	LMJV	08:30-09:25	6
	LX	12:30-13:25	6
	LX	20:00-20:55	6
	MJ	10:30-11:25	6
	MJ	18:30-19:25	6

	V	16:30-17:25	6
	V	17:30-18:25	6



Actividad	Días	Horario	Plazas
PrePilates (Begoña)	L	18:00-18:55	9
PrePilates	X	18:30-19:25	9

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



Actividad	Días	Horario	Plazas
Tono & GAP	M	10:30-11:25	16
	J	17:30-18:25	8
Tono & Core	M	17:30-18:25	8
	J	10:30-11:25	16



Actividad	Días	Horario	Plazas
Total HIIT	L	07:30-08:15	12
	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
TRX	LXV	16:30-17:15	8
	MJV	07:30-08:15	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	11:30-12:15	8
TRX (Mareo)	V	10:30-11:15	6
TRX + Core	J	16:30-17:25	8

Actividad	Días	Horario	Plazas
Yoga dinámico	V	10:45-12:00	12
Yoga dinámico (Mareo)	D	9:30-10:30	12



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



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

24

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



Actividad	Días	Horario	Plazas
Zumba Toning	J	16:30-17:30	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. **Como novedad este año añadimos HYBRID.** 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							
09:30						FULL BODY	YOGA DINÁMICO
10:30	HYBRID		HYBRID		TRX	CROSS TRAINING	PILATES
						BODY MIND	
18:00		CROSS HYBRID		CROSS HYBRID	FULL BODY		
19:00	COMBAT	FULL BODY	BODY TONO	GAP	PILATES		
19:30		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING			
20:00	BODY TONO	FUERZA FUNCIONAL	FULL BODY	TABATA			

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

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.

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, Pintura, Ritmos latinos y Sevillanas, que comienzan en Octubre.

26

Pilates Reformer (con torre)

Modalidad de Pilates que utiliza una máquina llamada Reformer, diseñada para trabajar con muelles y resistencias que permiten realizar ejercicios controlados, fluidos y muy precisos. También trabajarás con la torre, que aporta mucha más versatilidad a la máquina. Con Pilates Reformer podrás fortalecer tu musculatura profunda, mejorar tu postura y equilibrio, aumentar tu flexibilidad, reducir molestias de espalda y tonificar tu cuerpo sin impacto. Cada sesión está guiada por profesionales que adaptan los ejercicios a tus necesidades, por lo que es apto tanto para principiantes como para personas con experiencia.



Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.	Plazas en bono
040-1000	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	95€	L/X	09:30-10:30	7	2010 y anteriores	NO
040-1001	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	95€	L/X	11:30-12:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1003	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	95€	L/X	18:00-18:50	7	2010 y anteriores	NO
040-1004	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	95€	L/X	19:00-19:50	7	2010 y anteriores	NO
040-1005	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	95€	M/J	09:30-10:20	7	2010 y anteriores	NO

040-1006	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	95€	M/J	11:30-12:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1008	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	95€	M/J	14:30-15:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1009	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	95€	M/J	18:30-19:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1010	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	95€	M/J	19:30-20:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1019	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	50€	V	08:30-09:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1014	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	50€	V	14:30-15:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1017	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	50€	S	09:30-10:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1018	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	50€	S	10:30-11:20	7	2010 y anteriores	NO

*Este cursillo se desarrollará en Grupo Begoña, y su dinámica alterna una semana trabajo con reformer y otra semana trabajo con torre, todo sobre la misma máquina adaptándola a las necesidades de cada ejercicio.

Cursillo de julio y agosto con renovación automática teniendo el socio/a que darse de baja en el mismo antes del día 20 del mes anterior si no quisiera continuar para el mes siguiente. Todas las personas que figuren inscritas en agosto causarán baja automática para el mes de septiembre, que se ofertaran nuevas plazas para los meses de invierno (septiembre a junio).

27

IMPORTANTE:

ESTE CURSILLO ABRIRÁ PLAZAS DE INSCRIPCIÓN EL LUNES 22 JUNIO.

SE VALORARÁ APERTURA DE NUEVOS GRUPOS EN CASO DE ALTA DEMANDA.

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	39,95 €	M/J	20:00-20:55	2011 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	46,55 €	L/X/V	09:30-10:15	2011 y anteriores	16
014-669				17:30-18:15		16
014-659				19:30-20:15		16
014-671		36,35 €	M/J	08:15-09:00		12
014-662				10:30-11:15		14
014-670				17:30-18:15		16
014-664				18:30-19:15		14
014-665		21,25 €	S	19:30-20:15		16
014-667				10:15-11:00		14

28

FULL BODY:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Plazas en bono
044-025	Full body	38,95 €	M/J	09:30-10:25	2011 y anteriores	8
001-108	Full body	38,95 €	M/J	17:30-18:25	2011 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	2011 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	33,10 €	L/X/V	09:30-10:25	2011 y anteriores	NO
011-201				10:30-11:25		NO
011-203				11:30-12:25		2
011-205		26,90 €	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	46,30 €	L/X/V	08:30-09:15	2011 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		36,25 €	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

29

ZUMBA:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Plazas en bono
001-100	Zumba	45,70 €	L/X/V	09:30-10:25	2011 y anteriores	6
001-103				16:30-17:25		14
044-020				17:30-18:25		10
044-104		31,85 €	L/X	20:00-20:55		8
075-828		M/J	19:30-20:25	2		

ZUMBA GOLD:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Plazas en bono
044-397	Zumba Gold	45,70 €	L/X/V	11:30-12:25	2011 y anteriores	6

ACTIVIDADES DE CUERPO Y MENTE

PILATES MAT:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Plazas en bono
040-001	Pilates	51,85 €	L/X/V	08:30-09:25	2011 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		43,35 €	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				27,40 €		S
040-014		11:30-12:25	6			

30

PROMOCIONES PARA SOCIOS/AS

Surf

Skoolsurf. Calle Rufo García Rendueles, 15.

Tel: 985 36 84 43/ dani@skoolsurf.com

La oferta incluye descuentos especiales en nuestros cursos de surf y surfcamp (surf + skate), pensados para niños a partir de 7 años, manteniendo grupos reducidos y enseñanza personalizada.

Las tarifas quedarían de la siguiente manera:

Curso de Surf (5 clases de lunes a viernes)

- Precio general: 145€
- Precio socios Real Grupo Cultura Covadonga: 130€

Surfcamp (5 clases de surf + 5 clases de skate)

- Precio general: 185€
- Precio socios Real Grupo Cultura Covadonga: 165€

Es imprescindible presentar el carnet del Grupo Cultura Covadonga en el momento de realizar el pago e inscripción de los participantes, ya que esta promoción está destinada exclusivamente a socios del club.

La promoción estará disponible para reservas realizadas antes del 31 de mayo.

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

Montaña

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

Mas info fechas y horarios. info@torrecerredo.com | 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: 140 euros/quincena.
 - Optimist/FEVA: 148 euros/quincena
- Mas información e inscripciones en vela@rcar.es | escuela.rcar.es

	Fechas	Horario	Tipo
JULIO	Del 30 de junio al 10	15.30 18.30	Raquero/Optimist y FEVA
	Del 13 al 24	15.30 18.30	Raquero/Optimist
AGOSTO	Del 3 al 14	15.30 18.30	Raquero/Optimist y FEVA
	Del 17 al 28	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:

28,10€ por día semanal en seco (precio mensual)
25,50 € por día semanal en piscina (precio mensual)
28,10 € por día semanal en SPA (precio mensual)
26,85 € por día semanal en Espalda sana (precio mensual)
21,25 € 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. 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.

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...
Horario: Consultar en 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
Horario: Consultar en 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
Horario:
De lunes a jueves 12:30 y 13:30
Viernes 13:00
- **SAFYS Espalda Sana:** Sesiones de 55' centradas en ejercicios para el fortalecimiento del Core (zona media), dirigidos por un técnico/a y orientado a personas con o sin patologías que buscan tanto mejorar como prevenir dolores de espalda, ya sea a nivel cervical, dorsal o lumbar. Consulta más información en safys@rgcc.es

Horario:

Lunes y miércoles 9:15, 10:15, 11:15

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

Lunes y miércoles 19:00, 20:00

Martes y jueves 19:00, 20:00

ACTIVIDADES DE VERANO:

Además, un verano más, 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

Miércoles 11:30

Viernes 11:30

- **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 19:00 y 20:00

Jueves 19:00 y 20:00

*ESTOS CURSOS PODRÁN AMPLIARSE O REDUCIRSE SEGÚN DEMANDA. SI NO SE SUPERA EL MÍNIMO DE 6 PERSONAS, PODRÁN SER SUSPENDIDOS.

Avda. Jesús Revuelta Diego, nº 2
33204 Gijón
Asturias

Telf. 985 19 57 20
Fax 985 36 61 10

www.rgcc.es
fitness@rgcc.es

35