

2026
2027

programa ACTIVIDADES FITNESS

y otros
cursos



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	16
FITNESS EN EL GRUPO.....	29
GRUPO BEGOÑA WELLNESS	34
ACTIVIDADES SENIOR.....	38
OTROS CURSILLOS EN EL GRUPO	40
TALLERES CULTURALES	42
SAFYS	43

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 24 de 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 **24 de agosto** a las 8h hasta el **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.

LUNES 24 AGOSTO – Comienzo del periodo de preinscripción a las 8:00 tanto en web como presencial en oficinas generales. Sólo se admitirá un máximo de 5 preinscripciones por socio.

MARTES 1 SEPTIEMBRE – 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.

MARTES 1 SEPTIEMBRE – 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 1 SEPT a JUEVES 03 SEPT– Desde las 15:00, 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 03 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 04 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 pasará 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 21 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.

JUEVES 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 01 de septiembre y hasta las 23.59h del día 03 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 telefoneará 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. 30 de diciembre 2026 al 5 de enero 2027

SEMANA SANTA. Del 22 al 28 de marzo 2027

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 8,75€, 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	31,80 €	L a D	A convenir	45 minutos	2012 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				

8

FUNCIONAMIENTO DEL SERVICIO

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 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	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?

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

Espacio 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 17:00 a 21:30.

*se valorará la apertura en nuevos horarios según demanda

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

Si estás preparando una carrera híbrida, ¡ven a entrenar con nosotros!

- **Hybrid:**

Lunes y miércoles de 18:30 a 20:00

Martes y jueves de 18:00 a 19:30

Martes y jueves de 19:30 a 21:00

- **Crosstraining:**

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€

12

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	2003 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	2004-2012
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 aquellas que se imparten en Mareo que tendrán un valor de 0,75 créditos. Por su parte, Pilates Springboard tendrá el valor de 1,5 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.

Para recordarte la asistencia a la clase reservada te llegará un email 3 horas antes a tu correo electrónico. 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, desde el mismo momento en que se han abierto las inscripciones a las 22:00 del último día de mes. Para ello podrás gestionarlo directamente en tu área de socios en tu perfil del bono fitness o también podrás inscribirte en la ampliación deseada en oficinas generales. 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 en oficinas generales. No se gestionan cambios de bono en Secretaría deportiva. A través del correo electrónico fitness@rgcc.es se podrá gestionar el cambio (nuevo alta) si previamente el socio ha gestionado su baja en el bono con el número de créditos no deseado.

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/bono-fitness/calendario-e-informacion/>

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.

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 aerobio coreografiándolos al ritmo de la música. Se irán alternando clases de **aerobic** y clases de **step** (variante del aerobio 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.

EXCLUSIVO
BONO

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

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

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.

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

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

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. 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

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

PLAZAS
COMBINADAS
CON BONO

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

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 muisca 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

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

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.

PLAZAS
COMBINADAS
CON BONO

RUN FIT (sólo mujeres): Run Fit es una actividad dirigida exclusivamente a mujeres que combina el entrenamiento de fuerza con el aprendizaje y la mejora de la técnica de carrera, poniendo especial atención en la conciencia corporal y el cuidado del suelo pélvico. A lo largo de las sesiones se trabajarán aspectos fundamentales como la postura, la técnica de carrera, la estabilidad, la coordinación y la eficiencia del movimiento, complementados con ejercicios de fuerza específicos para fortalecer la musculatura implicada en la carrera: glúteos, piernas, zona media y tronco superior. Uno de los pilares de la actividad será el trabajo de conciencia y control del suelo pélvico, aprendiendo a integrarlo de forma adecuada durante el ejercicio, mejorando la gestión de la presión abdominal y la respiración. Esto permitirá correr con mayor seguridad, prevenir disfunciones y reducir el riesgo de lesiones, especialmente en mujeres que se inician en la carrera, han sido madres o desean mejorar su rendimiento desde una perspectiva de salud. La actividad está orientada tanto a corredoras principiantes como a aquellas con experiencia que buscan perfeccionar su técnica, ganar fuerza específica y disfrutar de una práctica deportiva más eficiente, saludable y sostenible en el tiempo.

EXCLUSIVO
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

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.

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

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	M	16:30-17:30	12
	J	20:30-21:30	12
	S	10:30-11:30	12



Actividad	Días	Horario	Plazas
Barre	L	19:30-20:30	9
	M	19:30-18:30	9
	J	17:30-18:30	14
	V	16:30-17:30	14
	S	10:00-11:00	9
Barre (Begoña)	LX	15:30-16:25	9
	MJ	11:30-12:25	9
	X	19:00-19:55	9



Actividad	Días	Horario	Plazas
Barre HIIT	M	17:30-18:15	14
	J	19:30-20:15	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	L	15:30-16:30	16
	X	14:30-15:30	16
	D	11:00-12:00	16



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

Actividad	Días	Horario	Plazas
Calistenia	L	17:30-18:25	12
	M	10:30-11:25	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
Cardio	X	17:30-18:15	8

Actividad	Días	Horario	Plazas
Ciclo Indoor	LX	18:30-19:15	20
	MJ	10:30-11:15	20
	MJ	13:30-14:15	20
	MJ	18:30-19:15	20

Actividad	Días	Horario	Plazas
Ciclo + Fuerza	MJ	9:30-10:20	10
	V	18:30-19:20	10



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

Actividad	Días	Horario	Plazas
Crosstraining (Mareo)	S	10:30-12:00	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)	MJ	20:00-21:00	18

Actividad	Días	Horario	Plazas
Full Body	L	07:30-08:25	18
	L	14:30-15:30	18
	LX	21:00-22:00	18
	LXV	10:30-11:30	18
	LXV	18:30-19:25	18
	X	08:30-09:25	18
	X	15:30-16:30	18
	J	07:30-08:25	18
	V	15:30-16:30	18
	S	09:30-10:30	18
	S	10:30-11:30	18
	D	10:00-11:00	18
Full Body 40'	V	19:30-20:10	12
Full body (Mareo)	M	19:00-20:00	18
	X	20:00-21:00	18
	V	18:00-19:00	18
	S	11:00-12:00	18

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

Actividad	Días	Horario	Plazas
Full Body máquinas	LX	09:30-10:30	10
	MJ	09:30-10:30	10



	V	08:30-09:30	10
	S	09:30-10:30	14

Actividad	Días	Horario	Plazas
Funcional	LX	9:30-10:25	10
	L	12:30-13:25	12
	L	19:30-20:25	10
	M	12:30-13:25	12
	M	18:30-19:25	10
	X	12:30-13:25	12
	X	19:30-20:25	10
	J	12:30-13:25	12
	J	18:30-19:25	10

Actividad	Días	Horario	Plazas
GAP (Mareo)	J	19:00-20:00	18
GAP 30'	MJ	18:00-18:30	8

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

Actividad	Días	Horario	Plazas
Hybrid (Mareo)	LX	18:30-20:00	12
	MJ	18:00-19:30	12
	MJ	19:30-21:00	12

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

Actividad	Días	Horario	Plazas
Pilates (Begoña)	L	12:00-12:55	3
	MJ	08:30-09:25	7
	X	16:30-17:25	9
	J	12:30-13:25	9



Pilates (Mareo)	V	19:00-19:55	12
-----------------	---	-------------	----

Actividad	Días	Horario	Plazas
Pilates Springboard	LMJV	08:30-09:25	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
Run Fit (Grupo Begoña)	L	19:00-20:15	9
Run Fit	J	18:00-19:15	9

Actividad	Días	Horario	Plazas
Tabata	L	08:30-09:25	16
Tabata (Mareo)	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	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	11:00-11:45	12



Actividad	Días	Horario	Plazas
TRX	LXV	16:30-17:15	8
	MJV	07:30-08:15	8
	MJ	14:30-15:15	8

TRX	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)	X	20:15-21:00	6

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

Actividad	Días	Horario	Plazas
Yin Yoga	X	08:30-09:25	10
	S	09:00-09:55	10
Yin Yoga (Begoña)	MJ	19:30-20:25	8



Actividad	Días	Horario	Plazas
Yoga Vinyasa (Begoña)	X	08:30-09:30	8
	V	17:00-18:15	8
Yoga dinámico	V	10:45-12:00	12

Actividad	Días	Horario	Plazas
Yogalates (Begoña)	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	22
	S	11:30-12:30	20
	D	12:00-13:00	20



Actividad	Días	Horario	Plazas
Zumba toning	MJ	16:30-17:30	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		HYBRID		HYBRID	FULL BODY		
18:30	HYBRID		HYBRID				
19:00	COMBAT	FULL BODY	BODY TONO	GAP	PILATES		
19:30		HYBRID		HYBRID			
20:00	BODY TONO	FUERZA FUNCIONAL	TRX CARDIO BODY	FUERZA FUNCIONAL			

**EXCLUSIVO
BONO**

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

Entrena también para las carreras híbridas con nuestras clases de Hybrid, con nuevos horarios desde esta temporada.

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

BONO FITNESS · PROGRAMA SEMANAL DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS

Real Grupo de Cultura Covadonga · Cada fila es una hora de inicio real: lo que está en la misma línea ocurre a la misma hora en los siete días.

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
MAÑANA · 07:30 – 13:30							
07:30	FULL BODY TOTAL HIIT	TRX	TOTAL HIIT	FULL BODY TRX	TRX		
08:15		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
08:30	PILATES SPRINGBOARD	HIIT TRAINING	FULL BODY	HIIT TRAINING	FULL BODY MÁQUINAS		
	TABATA	PILATES	YIN YOGA	PILATES	PILATES SPRINGBOARD		
	PILATES	PILATES · BEGOÑA	YOGA VINYASA · BEGOÑA	PILATES · BEGOÑA	PILATES		
	TRX	PILATES SPRINGBOARD	PILATES	PILATES SPRINGBOARD	TRX		
09:00			TRX		YOGALATES · BEGOÑA	YIN YOGA	
09:30	FULL BODY MÁQUINAS	CICLO + FUERZA	FULL BODY MÁQUINAS	CALISTENIA	FUERZA Y MOVIMIENTO	FULL BODY	
	FUNCIONAL	FUERZA Y MOVIMIENTO	FUNCIONAL	CICLO + FUERZA	FULL BODY CIRCUIT	FULL BODY MÁQUINAS	
	CICLO INDOOR	FULL BODY MÁQUINAS	CICLO INDOOR	FULL BODY MÁQUINAS	CICLO INDOOR	TRX	
	PILATES	TOTAL HIIT	PILATES	TOTAL HIIT	PILATES		
	TRX	FULL BODY	ENTREN. EN SUSPENSIÓN	FULL BODY	TRX		
	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES	YOGA DINÁMICO		
10:00		TRX		TRX	ZUMBA		
10:15						BARRE	FULL BODY
10:30	FULL BODY PILATES TONO TRX	CALISTENIA TONO & GAP TAI CHI CHUAN TRX	FULL BODY PILATES TONO TRX	TONO & CORE TAI CHI CHUAN TRX	FULL BODY TOTAL HIIT TRX	YOGA DINÁMICO	YOGA DINÁMICO
10:45					YOGA DINÁMICO		
11:00						CICLO INDOOR	
11:15						ANIMAL MOVE	
11:30	MANTENIMIENTO FÍSICO PILATES ZUMBA GOLD	BARRE · BEGOÑA ZUMBA PILATES · BEGOÑA	MANTENIMIENTO FÍSICO PILATES ZUMBA GOLD	BARRE · BEGOÑA ZUMBA PILATES · BEGOÑA	FULL BODY · MAREO	CROSSTRaining · MAREO	FULL BODY PILATES
12:00	PILATES · BEGOÑA						
12:30	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL	FUNCIONAL PILATES · BEGOÑA			
13:30		CICLO INDOOR		CICLO INDOOR			
TARDE · 14:30 – 21:30							
14:30	FULL BODY TRX	TRX	BODY TONO TRX	TRX	FULL BODY CIRCUIT TRX		
15:30	BARRE · BEGOÑA BODY TONO	TRX PILATES	BARRE · BEGOÑA FULL BODY	TRX PILATES	FULL BODY TOTAL HIIT		
16:00		YOGALATES · BEGOÑA		YOGALATES · BEGOÑA			
16:30	TRX ZUMBA	ANIMAL MOVE ZUMBA TONING MANTENIMIENTO FÍSICO PILATES	PILATES · BEGOÑA TRX ZUMBA	TRX + CORE ZUMBA TONING MANTENIMIENTO FÍSICO PILATES	BARRE PILATES SPRINGBOARD TRX ZUMBA		
17:00					YOGA VINYASA · BEGOÑA		
17:30	CALISTENIA CICLO INDOOR PILATES TRX YOGA HATHA ZUMBA HIPOPRESIVOS · BEGOÑA	BARRE HIIT TOTAL HIIT TRX FULL BODY HIPOPRESIVOS YOGA DINÁMICO	CARDIO CICLO INDOOR PILATES TRX YOGA HATHA ZUMBA HIPOPRESIVOS · BEGOÑA	BARRE TOTAL HIIT TRX FULL BODY HIPOPRESIVOS YOGA DINÁMICO	PILATES SPRINGBOARD CICLO INDOOR PILATES TRX ZUMBA		
18:00		GAP 30' HYBRID · MAREO		GAP 30' HYBRID · MAREO RUN FIT	FULL BODY · MAREO		
18:30	BOOTCAMP CICLO INDOOR FULL BODY HYBRID · MAREO	CICLO INDOOR FUNCIONAL AEROSTEP TRX HIPOPRESIVOS · BEGOÑA	CALISTENIA CICLO INDOOR FULL BODY HYBRID · MAREO	CICLO INDOOR FUNCIONAL AEROSTEP TRX HIPOPRESIVOS · BEGOÑA	CICLO + FUERZA FULL BODY		
18:45					YOGA DINÁMICO		
19:00	COMBAT · MAREO RUN FIT · BEGOÑA	FULL BODY · MAREO	BARRE · BEGOÑA BODY TONO · MAREO	GAP · MAREO	PILATES · MAREO		
19:30	BARRE FUNCIONAL CICLO INDOOR TRX	BARRE BOOTCAMP HYBRID · MAREO YIN YOGA · BEGOÑA CICLO INDOOR GAP 30' ZUMBA	FUNCIONAL CICLO INDOOR TRX	BARRE HIIT CALISTENIA HYBRID · MAREO YIN YOGA · BEGOÑA CICLO INDOOR GAP 30' ZUMBA	FULL BODY 40' CICLO INDOOR TRX		
20:00	BODY TONO · MAREO ZUMBA	FUERZA FUNCIONAL · MAREO BODY TONO YOGA HATHA PILATES · BEGOÑA	FULL BODY · MAREO ZUMBA	FUERZA FUNCIONAL · MAREO BODY TONO YOGA HATHA PILATES · BEGOÑA			
20:15	YOGA VINYASA · BEGOÑA		TRX · MAREO YOGA VINYASA · BEGOÑA				
20:30	TRX	PILATES TRX	TRX	ANIMAL MOVE PILATES TRX	TRX		
21:00	FULL BODY	BODY TONO	FULL BODY	BODY TONO			
21:30		PILATES		PILATES			

FITNESS EN EL GRUPO

A continuación, se detallan todos los cursillos que se ofertan en el Grupo. Estos cursillos NO SE ACOGEN al sistema de preinscripción. Podrás consultar al lado de cada uno si este cursillo tendrá plazas en el bono fitness o será exclusivamente mediante inscripción a cursillo.

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

AEROSTEP:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
001-109	Aerostep	38,95 €	M/J	18:30-19:30	2012 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	39,95 €	M/J	20:00-20:55	2012 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	46,55 €	L/X/V	09:30-10:15	2012 y anteriores	NO	18
014-669				17:30-18:15		NO	20
014-659				19:30-20:15		NO	18
014-671		36,35 €	M/J	08:15-09:00		NO	16
014-665				19:30-20:15		NO	18
014-667		21,25 €	S	10:15-11:00		NO	12

Actividad ANUAL.

CIRCUITO DE MANTENIMIENTO:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
011-186	Circuito Mantenimiento	33,10 €	L/X/V	19:00-20:00	2012 y anteriores	NO	NO
011-187				20:00-21:00		NO	NO
011-188		27,40 €	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 21 de septiembre.

FULL BODY:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
044-025	Full body	38,95 €	M/J	09:30-10:25	2012 y anteriores	NO	8
001-108	Full body	38,95 €	M/J	17:30-18:25	2012 y anteriores	NO	8

GAP:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
044-009	GAP 30	26,35 €	M/J	19:30-20:00	2012 y anteriores	NO	4
044-023		33,90 €	L/X/V			NO	8

Actividad ANUAL.

HIPOPRESIVOS:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
011-308	Hipopresivos	27,40 €	M/J	09:30-10:00	2012 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
011-215	Mantenimiento Físico	33,10 €	L/X/V	08:30-09:25	2012 y anteriores	NO	NO
011-200				09:30-10:25		NO	NO
011-201				10:30-11:25		NO	NO
011-203				11:30-12:25		NO	4
011-216		26,90 €	M/J	08:30-09:25		NO	NO
011-205				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	51,85 €	L/X/V	08:30-09:25	2012 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		43,35 €	M/J	09:30-10:25		NO	3
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		27,40 €	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	75,05 €	L/X	12:30-13:25	2012 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		38,20 €	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	43,35 €	M/J	10:00-10:45	2012 y anteriores	NO	NO

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	39,95 €	M/J	10:30-11:30	2012 y anteriores	NO	2

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

32

TRX (entrenamiento en suspensión):

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
055-968	Entrenamiento en suspensión	46,30 €	L/X/V	08:30-09:15	2012 y anteriores	NO	3
055-966				09:30-10:15		NO	3
055-965				10:30-11:15		NO	2
055-701				14:30-15:15		NO	1
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		36,25 €	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	3

Actividad ANUAL.

YOGA:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
030-635	Yoga Hatha	43,50 €	L/X	10:45-12:00	2012 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	4
030-627			M/J	09:30-10:45		NO	NO
030-634				18:45-20:00		NO	NO
030-629				20:00-21:15		NO	2
030-943	Yoga Dinámico	43,50 €	M/J	17:30-18:45		NO	1
030-944		29,00 €	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	45,70 €	L/X/V	09:30-10:25	2012 y anteriores	NO	6
001-103				16:30-17:25		NO	14
044-020				17:30-18:25		NO	10
044-104		31,85 €	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	45,70 €	L/X/V	11:30-12:25	2012 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. **Estos cursillos NO SE ACOGEN al sistema de preinscripción.** Inscripción directa a partir del viernes 21 de agosto.

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 1957 y anteriores, tenemos la actividad de Coordinación y Movilidad Senior, así como Gerontogimnasia para mayores de 70 años, y el nuevo programa Activamente (información a partir de la pag. 38 de este folleto).

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 tendrá plazas en el bono fitness o será exclusivamente mediante inscripción a cursillo.

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



BARRE:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
031-536	Barre (Grupo Begoña)	43,35 €	M/J	9:30-10:25	2010 y anteriores	NO	NO

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

34

BODY MIND:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
040-962	Body mind (Grupo Begoña)	43,35 €	L/X	9:30-10:25	2010 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)	27,40 €	L/X	17:30-18:00	2010 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)	51,85 €	L/X/V	12:00-12:55	2010 y anteriores	NO	NO
040-979		43,35 €	M/J	08:30-09:25		NO	NO
040-961			M/J	11:30-12:25		NO	1
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	2

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.



PILATES REFORMER (con torre):

Cursillos de un día:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.	Plazas en bono
040-1020	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	50€	L	07:30-08:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1021	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	50€	L	10:30-11:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1022	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	50€	L	14:30-15:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1023	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	50€	X	07:30-08:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1024	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	50€	X	10:30-11:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1025	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	50€	X	14:30-15:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1019	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	50€	V	08:30-09:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1026	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	50€	V	9:30-10:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1013	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	50€	V	11:30-12:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1014	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	50€	V	14:30-15:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1002	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	50€	V	17:00-17:50	7	2010 y anteriores	NO
040-1015	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	50€	V	18:00-18:50	7	2010 y anteriores	NO
040-1016	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	50€	V	19:00-19:50	7	2010 y anteriores	NO
040-1027	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	50€	V	20:00-20:50	7	2010 y anteriores	NO
040-1028	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	50€	S	08:30-09:20	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

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

Cursillos de dos días:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Plazas	Año nacim.	Plazas en bono
040-1029	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	95€	L/X	08:30-09:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1000	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	95€	L/X	09:30-10:20	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
040-1030	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	95€	L/X	20:00-20:50	7	2010 y anteriores	NO
040-1031	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	95€	M/J	08:30-09:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1005	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	95€	M/J	09:30-10:20	7	2010 y anteriores	NO
040-1007	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	95€	M/J	10:30-11:20	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
040-1012	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	95€	M/J	17:30-18:20	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
040-1011	Pilates Reformer – Grupo Begoña*	95€	M/J	20:30-21:20	7	2010 y anteriores	NO

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

*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.

Actividad 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.

YOGA VINYASA:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
030-952	Yoga Vinyasa (Grupo Begoña)	43,50 €	L/X	19:00-20:15	2010 y anteriores	NO	NO
030-960			L/X	20:15-21:30		NO	3
030-955			M/J	10:00-11:15		NO	NO
030-953			M/J	17:00-18:15		NO	NO

Actividad de Septiembre a Junio RENOVBLE ANUALMENTE.



YOGA HATHA:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
030-951	Yoga Integral (HATHA) (Grupo Begoña)	43,50 €	L/X	17:45-19:00	2010 y anteriores	NO	NO

Actividad de Octubre a Junio. RENOVBLE ANUALMENTE. Inscripciones a partir del 21 de septiembre.

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. Son cursillos que NO SE ACOGEN al sistema de preinscripción (excepto Activamente).

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



ACTIVAMENTE – COMPARTIENDO SALUD: Sesiones de 90 minutos, en las que se ha creado un espacio tranquilo, cercano y motivador donde podrás activar tu cuerpo y tu mente, mejorar tu bienestar y disfrutar de la compañía de otras personas con intereses similares. No necesitas experiencia previa ni estar en forma, sólo ganas de cuidarte, pasar un buen rato y dedicarte tiempo. La actividad combina entrenamiento funcional adaptado, estimulación cognitiva, dinámicas sociales y de comunicación, todo ello siempre en un formato participativo y ameno.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
088-004	Activamente (Grupo Begoña)	65 €	L/X	11:30-13:00	1957 y anteriores	SI	NO

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

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)	27,40 €	M/J	9:30-9:55	1957 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 fomentarás el mantenimiento de las capacidades físicas básicas.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscripción	Plazas en bono
088-002	Gerontogimnasia (Grupo Begoña)	43,35 €	L/X	10:30-11:25	1957 y anteriores	NO	NO
084-030	Gerontogimnasia (Grupo Begoña)	43,35 €	M/J	10:30-11:25	1957 y anteriores	NO	NO
088-003	Gerontogimnasia (Grupo Begoña)	21,70 €	V	10:00-10:55	1957 y anteriores	NO	NO

Actividad de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE

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)	33,90 €	L/X/V	11:30-12:00	1962 y anteriores	NO	NO

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	43,35 €	M/J	10:45-11:30	1962 y anteriores	NO	NO

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	43,50 €	L/X	09:30-10:45	1962 y anteriores	NO	NO

Yoga de Septiembre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

OTROS CURSILLOS EN EL GRUPO

A continuación, se detallan cursillos infantiles y de adultos enfocados al baile y la mejora de habilidades físicas en nuestros socios más jóvenes 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.

ACTIVIDADES INFANTILES Y JUVENILES

Ballet:



Código	Cursillo	Precio	Días	Horarios	Año nacim	Preinscrip
053-048	Pre-ballet	22,65 €	S	11:00-12:00	2022-2023	SI
053-152	Pre-ballet II	22,65 €	S	12:00-13:00	2020-2021	SI
053-117	Pre-ballet II	22,65 €	V	17:30-18:30	2020-2021	SI
053-047	Ballet Iniciación I	44,20 €	M/J	18:30-19:30	2019-2020	SI
053-568	Ballet Grado I*	44,20 €	X V	18:00-19:00 18:30-19:30	2018-2019	NO
053-153	Ballet Grado II*	44,20 €	X V	17:00-18:00 18:30-19:30	2017-2018	NO
053-118	Ballet Grado IV*	44,20 €	L X	18:30-19:30 18:00-19:00	2012-2016	NO

*Los cursillos serán de Octubre a Junio RENOVABLES ANUALMENTE, excepto los cursillos de Grado I (código 053-568), Grado II (código 053-153) y Grado IV (053-118) que comienzan en Septiembre. Para inscribirse en Grado II 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.

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscrip.
006-905	Danza creativa para peques	19,35 €	L	17:30-18:15	2021-2024	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	18,05 €	D	17:00-18:00	2011-2021	SI
020-004	Patinaje perfeccionamiento		D	18:00-19:00	2011-2018	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. En caso de no cumplir este requisito, puede ser motivo de cambio de grupo o de, si no quedan plazas disponibles, de baja automática.

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	19,35 €	X	17:30-18:15	2023-2024	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) 	22,85 €	V	19:00-19:55	2016-2020	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.
006-037	Sevillanas Iniciación	17,00 €	L	17:30-18:15	2012 y anteriores	SI
006-169	Sevillanas Intermedio	17,00 €	X	18:15-19:00	2012 y anteriores	SI
006-904	Sevillanas Avanzado	22,65 €	V	17:30-18:30	2012 y anteriores	SI
006-175	Ritmos latinos	20,10 €	V	18:30-19:30	2012 y anteriores	SI

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

DEPORTES DE COMBATE:

Código	Cursillo	Precio	Días	Horario	Año nacim.	Preinscrip.
036-253	Kickboxing iniciación	43,80 €	LX	20:00-21:30	2011 y anteriores	SI

Actividad de Octubre a Junio RENOVABLE ANUALMENTE.

TALLERES CULTURALES

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*	39,95 €	X	16:30-18:30	2010 y anteriores	SI
032-651	Pintura infantil**	39,95 €	X	18:30-20:30	2011-2021	SI

* Actividad de Octubre a Julio. Renovable ANUALMENTE

** Actividad de Octubre a Junio. Renovable ANUALMENTE.

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.

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, 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)
25,50 € por día semanal en “Embarazo y/o Postparto en seco” (precio mensual)
25,50 € por día semanal en “Embarazo y/o Postparto en piscina” (precio mensual)

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

44



SAFYS EN BEGOÑA

Desde esta próxima temporada, se ofrecerán varios horarios para que los socios puedan acudir a actividades con aforo reducido en Begoña, enfocados en grupos específicos de SAFYS Senior (en horario de mañana) y Espalda Sana (en horario de tarde). Consulta horarios y modalidades en safys@rgcc.es o de forma presencial en nuestra oficina. Comienzo en el mes de octubre.

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... Consulta más información 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
- **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

*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