



ACTIVIDADES DIRIGIDAS 2026-2027

INFORMACIÓN GENERAL

Calendario:

- Fecha de inicio del curso: 1 de octubre en caso de completar el número mínimo de inscritos. Si hay demanda los grupos empezarían el 14 de septiembre
- Fecha fin: 30 de junio de 2027
- Las clases se suspenden en: **Navidad**, desde el 24 de diciembre al 6 de enero, ambos incluidos.
Semana Santa: del 22 al 26 de Marzo, ambos incluidos

Inscripciones:

- Desde el 30 de julio hasta el 16 de septiembre.
- Se realizarán rellenando el formulario de inscripción. Se adjudicarán las plazas por riguroso orden de inscripción, salvo l@s alumn@s que hayan completado el curso anterior que tendrán preferencia al elegir sus horarios.
- Los nuevos alumnos/as podrán asistir un día como prueba sin cargo.
- Se permite la inscripción de no socios en las Actividades Dirigidas, pero solo en el caso de que las plazas no sean cubiertas por socios.

Grupos:

- Número mínimo para confirmar grupos: 8 alumnos.
En cross training y preparación física general se organizarán grupos en función de la edad, condición física y las peticiones de cada alumno, con la posibilidad de formar grupos cerrados. Se plantean, de inicio, grupos de adultos y menores de edad a partir de los 12 años, mínimo 3 – máximo 6 alumnos por grupo.
- Confirmación de los grupos: se confirmarán a partir del 17 de septiembre, salvo que algún grupo tenga suficientes inscritos para empezar en el mes de septiembre que se comunicará con anterioridad.
- Una vez iniciado el curso, si se producen bajas de forma que queden menos inscritos que el número mínimo, podrían suspenderse las clases de ese tramo horario dando a l@s alumn@s la posibilidad de integrarse en otros grupos en el siguiente trimestre.
- Se debe respetar el grupo asignado y no se podrá cambiar de grupo para recuperar clases perdidas.
- Los grupos son de 2 días semanales a excepción de los siguientes que son de 1 día:

-Pilates con Belén: los martes a las 10h o a las 15:30h

-Pilates con Bluette: los sábados a las 11:30h

- En el caso de querer asistir 3 días a la semana a la actividad de pilates tendrían que inscribirse en un grupo de dos días y a mayores en uno de los grupos de 1 día indicados en el punto anterior.

Pagos:

- **Compromiso trimestral:** Con el objeto de poder dar la mayor estabilidad al grupo y profesor contratado, las clases se garantizan por trimestres, estando el alumnado obligado a abonar el trimestre completo, octubre-diciembre, enero-marzo, abril-junio.
- La solicitud de baja en la actividad debe solicitarse antes del día 25 del mes en el que finaliza el periodo abonado.
- La mensualidad de las clases será girada en el recibo mensual.

Se recomienda traer esterilla propia para la realización de las actividades

DESCRIPCIÓN DE CADA ACTIVIDAD

➤ PILATES

El Pilates es una actividad que se centra en fortalecer los músculos profundos del cuerpo, especialmente el abdomen, la espalda y el suelo pélvico. Combina movimientos controlados, precisos y fluidos con una respiración consciente para mejorar la postura, la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio. Es ideal para prevenir lesiones, rehabilitar el cuerpo y mejorar el control corporal.

➤ POWER PILATES

Es una modalidad de pilates diseñada para quienes buscan trabajo intenso que promueva la pérdida de peso y la tonificación de los músculos de forma segura y controlada. Integra las bases del pilates, lo que permite la mejora de la postura y la coordinación corporal, además del cuidado de las articulaciones mientras que también se enfoca en el aumento progresivo de masa muscular. Ideal para adolescentes y personas con energía que busquen una actividad segura y eficiente para fortalecer su cuerpo.

➤ YOGA

El yoga es una práctica que combina posturas físicas, técnicas de respiración y meditación para promover el bienestar físico, mental y espiritual. Su objetivo es armonizar el cuerpo y la mente, mejorar la flexibilidad, la fuerza y la concentración, así como reducir el estrés y fomentar la paz interior.

➤ CARDIO BAJO IMPACTO

Una clase diseñada para quienes buscan un gasto calórico importante y una mejora en su resistencia física pero no pueden tener impacto en sus articulaciones o no son partidarias de correr o saltar la comba solas.

Todos los beneficios del cardio sin el desgaste articular que conlleva con ejercicios seguros que además trabajan diferentes grupos musculares.

➤ RESPIRAZEN

Aprende a utilizar la respiración como una herramienta para mejorar tu bienestar y tu calidad de vida. En esta clase trabajaremos técnicas de respiración consciente que te ayudarán a respirar de forma más eficiente durante tus actividades diarias y en la práctica deportiva, además de incorporar meditaciones guiadas para favorecer la relajación, la concentración y el equilibrio emocional.

Una experiencia apta para todos los niveles, pensada para desconectar del estrés, conectar contigo mismo y cuidar tanto el cuerpo como la mente.

➤ PREPARACIÓN FÍSICA EN LA SALA DE MUSCULACIÓN (individual o parejas)

Aprende a utilizar la sala: uso de máquinas, rutinas de ejercicios y estiramientos

➤ ENTRENAMIENTO FUNCIONAL, CROSS TRAINING, TRX y PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL

El objetivo de esta actividad es trabajar los fundamentos de la preparación física, fomentar la adopción de hábitos de vida saludables y enseñar ejercicios sencillos y seguros que contribuyan a mejorar la condición física de los participantes.

➤ ENTRENADOR PERSONAL

El entrenamiento personal ofrece un programa de ejercicio totalmente adaptado a las necesidades, objetivos y condición física de cada persona. Las sesiones están diseñadas para mejorar la forma física, aprender una técnica correcta, aumentar el rendimiento, prevenir lesiones y mantener la motivación durante el proceso.

Los interesados pueden inscribirse en el formulario y el Club se pondrá en contacto para concertar el día y la hora de la actividad, en función de la disponibilidad. O bien pueden ponerse directamente en contacto con el Club en el 981954911

HORARIOS

Los horarios de pilates con Belén **durante el mes de septiembre** serán únicamente los lunes y miércoles para elegir (min 10 alumnas para confirmar grupo):

11:00H-11:50H

15:30H-16:20H

16:30H-17:20H

19:00H-19:50H

20:00H-20:50H

21:00H-21:50H

En octubre se empezará con los horarios normales del curso.



CUADRANTE DE ACTIVIDADES



HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
10:00	 Pilates Belén  RespiraZen	 Pilates Belén	 Pilates Belén  RespiraZen				 Cross / TRX / Preparación física (Ciudad Deportiva)
10:30					 Preparación física Guillermo		
11:00	 Pilates Belén  Yoga Bluette	 Yoga Ana	 Pilates Belén  Yoga Bluette	 Yoga Ana	 Preparación física Guillermo		
11:30					 Preparación física Guillermo	 Pilates Bluette	
12:30					 Preparación física Guillermo		
15:30	 Pilates Belén	 Pilates Belén	 Pilates Belén				
16:30	 Pilates Belén		Pilates Belén				
17:00		 Cross / TRX / Preparación física		 Cross / TRX / Preparación física			
18:00	 Pilates Belén	 RespiraZen  Cross / TRX / Preparación física general	 Pilates Belén	 RespiraZen  Cross / TRX / Preparación física general			
19:00	 Pilates Belén	 Cardio bajo impacto Bluette  Cross / TRX / Preparación física general	 Pilates Belén	 Cardio bajo impacto Bluette  Cross / TRX / Preparación física general			
20:00	 Pilates Belén	 Power Pilates Bluette  Cross / TRX / Preparación física general	 Pilates Belén	 Power Pilates Bluette  Cross / TRX / Preparación física general			
21:00	 Pilates Belén	 Yoga Bluette  Cross / TRX / Preparación física general	 Pilates Belén	 Yoga Bluette  Cross / TRX / Preparación física general			

Todas las actividades tienen una duración de 1h salvo las clases de pilates de Belén que duran 50min



TARIFAS



ACTIVIDAD	FRECUENCIA	SOCIOS	NO SOCIOS
 PILATES	1 sesión semanal	25 €	55 €
	2 sesiones semanales	35 €	75 €
 YOGA	2 sesiones semanales	35 €	75 €
 CARDIO BAJO IMPACTO	2 sesiones semanales	35 €	75 €
 RESPIRAZEN	2 sesiones semanales	35 €	75 €
 PREPARACIÓN FÍSICA	1 sesión semanal	110 €	—
 CROSS, TRX, PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	1 sesión semanal	30 €	60 €
	2 sesiones semanales	50 €	100 €
 CROSS, TRX, PREPARACIÓN FÍSICA MENORES DE EDAD A PARTIR DE 12 AÑOS	1 sesión semanal	20 €	40 €
	2 sesiones semanales	35 €	70 €
 ENTRENADOR PERSONAL	1 sesión semanal (1 persona)	110 €	—
	1 sesión semanal (2 personas)	160 €	—

Todas las actividades tienen una duración de 1h salvo las clases de pilates de Belén que duran 50min