



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.

➤ 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.

➤ PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRAL :

Actividad cuyo objetivo es ayudar a nuestros deportistas a llevar su rendimiento a un nivel superior con una programación centrada en: preparación física específica para cada deporte, adaptación a las posibles limitaciones físicas de cada deportista y prevención, recuperación y adaptación a posibles lesiones.

➤ 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 ponerse en contacto con el Club para hacer sus peticiones de horario.

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.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Domingo
10:00	Pilates (Belén)	Pilates (Belén)	Pilates (Belén)			Cross/Trx/ Preparación física (Ciudad Deportiva)
10:30					Preparación física (Guillermo)	
11:00	Pilates (Belén)	Yoga (Ana)	Pilates (Belén)	Yoga (Ana)	Preparación física (Guillermo)	
11:30					Preparación física (Guillermo)	
12:30					Preparación física (Guillermo)	
15:30	Pilates (Belén)	Pilates (Belén)	Pilates (Belén)			
16:00	Cross/Trx/Preparación física	Cross/Trx/Preparación física	Cross/Trx/Preparación física	Cross/Trx/Preparación física		
16:30	Pilates (Belén)		Pilates (Belén)			
17:00	Cross/Trx/Preparación física	Cross/Trx/Preparación física	Cross/Trx/Preparación física	Cross/Trx/Preparación física		
18:00	Cross/Trx/Preparación física	Cross/Trx/Preparación física	Cross/Trx/Preparación física	Cross/Trx/Preparación física		
	Pilates (Belén)	Pilates (Bluette)	Pilates (Belén)	Pilates (Bluette)		
19:00	Cross/Trx/Preparación física	Cross/Trx/Preparación física	Cross/Trx/Preparación física	Cross/Trx/Preparación física		
	Pilates (Belén)	Cardio bajo impacto (Bluette)	Pilates (Belén)	Cardio bajo impacto (Bluette)		
20:00	Cross/Trx/Preparación física	Cross/Trx/Preparación física	Cross/Trx/Preparación física	Cross/Trx/Preparación física		
	Pilates (Belén)	Power Pilates (Bluette)	Pilates (Belén)	Power Pilates (Bluette)		
21:00	Cross/Trx/Preparación física	Cross/Trx/Preparación física	Cross/Trx/Preparación física	Cross/Trx/Preparación física		
	Pilates (Belén)	Yoga (Bluette)	Pilates (Belén)	Yoga (Bluette)		

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

En la actividad de Cross lunes y miércoles de 18h a 20h tendrán prioridad alumnos menores de 20 años.

Posibilidad de Cross con Guillermo por las mañanas de lunes a viernes, previa petición.

También posibilidad de preparación física integral con María Calvar los viernes mañana o tarde.

TARIFAS

ACTIVIDAD	SESIONES SEMANALES	SOCIOS	NO SOCIOS
PILATES	1	25 €	55 €
	2	35 €	75 €
YOGA	2	35 €	75 €
CARDIO BAJO IMPACTO	2	35 €	75 €
PREPARACIÓN FÍSICA	1	110 €	-
CROSS, TRX, PREPARACIÓN FÍSICA ADULTOS	1	30 €	60 €
	2	50 €	100 €
CROSS, TRX, PREPARACIÓN FÍSICA MENORES A PARTIR 12 AÑOS	1	20 €	40 €
	2	35 €	70 €
PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRAL ADULTOS	1	42€	-
PREPRACIÓN FÍSICA INTEGRAL MENORES	1	30€	-
ENTRENADOR PERSONAL	1	110 €	-
		160 €	-