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 especifica 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)	*Baile Latino (Iria)*	*Pilates (Belén)*			
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 fisicia 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 €
BAILE LATINO	1	25 €	55 €
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 €	-
PREPARACIÓN FÍSICA INTEGRAL MENORES	1	30 €	-
ENTRENADOR PERSONAL	1	110€ (1 persona)	-
		160€ (2 personas)	-