

# CURSOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y AERÓBIC

CAMPAÑA 09 - 10

III TRIMESTRE

CITA PREVIA: 9 MARZO 2.010 DE 18,15 A 19,30 H.

FECHA DE INICIO: 5/ 6 ABRIL 2.010  
FECHA FINAL: 21/22 JUNIO 2.010

## C.D.M. "LA GRANADILLA"

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

11,00 - 11,55 H. L-X-V 35 PLAZAS  
18,30 - 19,25 H. M - J 35 "  
18,30 - 19,25 H. L-X-V 35 "  
20,30 - 21,25 H. M - J 35 "

### ACONDICION. FÍSICO - PILATES

10,00 - 10,55 H. L-X-V 35 PLAZAS  
17,30 - 18,25 H. L-X-V 35 "  
17,30 - 18,25 H. L - X 35 "  
17,30 - 18,25 H. M - J 35 (Elena)  
17,30 - 18,25 H. M - J 35 (Montse)

### AERÓBIC

19,30 - 20,25 H. M - J 35 PLAZAS

### AERÓBIC STEP

18,30 - 19,25 H. L-X-V 30 PLAZAS  
18,30 - 19,25 H. M - J 30 "  
19,30 - 20,25 H. L - X 30 "  
19,30 - 20,25 H. M - J 30 "  
20,30 - 21,25 H. L - X 30 "  
20,30 - 21,25 H. M - J 30 "

### CURSO GRATUITO DE G.A.P. Y ESTIRAMIENTOS

19,30 - 20,25 H. VIERNES 30 PLAZAS

## PABELLÓN "HERNÁN CORTES"

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

10,00 - 10,55 H. L-X-V 40 PLAZAS  
10,00 - 10,55 H. M - J 40 "  
11,00 - 11,55 H. M - J 40 "

### AERÓBIC

11,00 - 11,55 H. L-X-V 40 "

## ESTADIO "JUVENTUD"

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

10,00 - 10,55 H. L-X-J 35 PLAZAS

## PABELLÓN "JUANCHO PÉREZ"

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

9,30 - 10,25 H. L-X-V 40 PLAZAS  
19,00 - 19,55 H. L-X-V 25 "  
20,00 - 20,55 H. M - J 25 "  
21,00 - 21,55 H. M - J 25 "

### AERÓBIC

19,00 - 19,55 H. M - J 25 "  
20,00 - 20,55 H. L-X-V 25 "

CON CADA INSCRIPCIÓN SE ENTREGARÁ UN BONO CON 6 SESIONES PARA LA SALA DE MUSCULACIÓN, A UTILIZAR SOLO POR LA MAÑANA, Y/O PARA LA SAUNA. EL BONO SE PODRÁ UTILIZAR SOLO DURANTE EL TRIMESTRE ACTUAL.

# P R E C I O S

## ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

## AERÓBIC

	<u>3 días/sem.</u>	<u>2 días/sem.</u>	<u>3 días/sem.</u>	<u>2 días/sem.</u>
LA GRANADILLA:	43,00 €	29,00 €	47,00 €	32,50 €
RESTO PABELLONES:	38,50 €	26,00 €	42,00 €	29,50 €

## AERÓBIC (STEP)

	<u>3 días/sem.</u>	<u>2 días/sem.</u>
LA GRANADILLA:	51,50 €	35,50 €

## PROCEDIMIENTO PARA REALIZAR LA INSCRIPCIÓN

- PARA REALIZAR LA CITA PREVIA DEBERÁ LLAMAR EL DÍA 9 DE MARZO AL NÚMERO **902364042** DE 18,15 H. A 19,30 H. (LA CITA PREVIA PARA LOS CURSOS DE NATACIÓN SE HARÁ ESE MISMO DÍA DE 17,00 H. A 18,00 H.)
- LA OPERADORA LE PEDIRÁ UN NOMBRE CON DOS APELLIDOS Y EL D.N.I. DE ESTA PERSONA, DATOS QUE DEBEN COINCIDIR CON LOS DEL D.N.I (ORIGINAL O FOTOCOPIA) O LOS DEL CARNÉ DE USUARIO QUE PRESENTARÁ EN LA VENTANILLA DE LA C.D.M. LA GRANADILLA CUANDO VAYA A COMPRAR LA PLAZA.
- A CONTINUACIÓN LE INDICARÁ EL NÚMERO DE ORDEN QUE LE CORRESPONDE, QUE NO DEBE OLVIDARLO, Y EL DÍA Y LA HORA EN QUE DEBE IR A LA C.D.M. LA GRANADILLA PARA ADQUIRIR SU PLAZA.
- **IMPORTANTE:** LAS OPERADORAS NO VENDEN PLAZAS TAN SOLO DAN NÚMEROS DE ORDEN, CON CADA UNO DE LOS CUALES PUEDE REALIZAR UN MÁXIMO DE **DOS** INSCRIPCIONES.

### CALENDARIO PARA REALIZAR LAS INSCRIPCIONES EN LA C.D.M. LA GRANADILLA

- **MARTES 23 DE MARZO:** PLAZAS PARA LA C.D.M. LA GRANADILLA (ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, PILATES, AERÓBIC Y STEP).
- **MIÉRCOLES 24 DE MARZO:** PLAZAS DE AERÓBIC Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN PABELLÓN HERNÁN CORTÉS Y JUANCHO PÉREZ Y DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN ESTADIO DE LA JUVENTUD.

EN ESTOS DOS DÍAS TAN SOLO SE REALIZARÁN POR LA MAÑANA LAS INSCRIPCIONES DE LAS INSTALACIONES INDICADAS.

POR LA TARDE, DE 17,00 H. A 19,45 H., SE VENDERÁN LAS PLAZAS SOBRANTES DE ESE DÍA Y DE LOS ANTERIORES SIN NECESIDAD DE APORTAR EL NÚMERO DE ORDEN CONSEGUIDO TELEFÓNICAMENTE.

A PARTIR DEL JUEVES 25 SE VENDERÁN LAS PLAZAS SOBRANTES EN CUALQUIER INSTALACIÓN EN EL HORARIO HABITUAL DE OFICINA.

**ES IMPRESCINDIBLE PRESENTAR EL CARNÉ DE USUARIO DE LA PERSONA QUE VAYA A INSCRIBIRSE EN CUALQUIER CURSO.**

### HORARIO DE VENTA DE PLAZAS SEGÚN LOS NÚMEROS DE ORDEN:

A las 8,30 h.	Número 1 y siguientes hasta el 20
A las 9,00 h.	Número 21 y siguientes hasta el 40
A las 9,30 h.	Número 41 y siguientes hasta el 60
A las 10,00 h.	Número 61 y siguientes hasta el 80
A las 10,30 h.	Número 81 y siguientes hasta el 100
A las 11,00 h.	Número 101 y siguientes hasta el 120
A las 11,30 h.	Número 121 y siguientes hasta el 140
A las 12,00 h.	Número 141 y siguientes hasta el 160
A las 12,30 h.	Número 161 y siguientes hasta el 180
A las 13,00 h.	Número 181 y siguientes hasta el 200
A las 13,30 h.	Número 201 y siguientes hasta el 220

- LOS NÚMEROS SERÁN LLAMADOS CORRELATIVAMENTE EN VENTANILLA A PARTIR DE LA HORA QUE LE CORRESPONDE, ES DECIR: A LAS 8,30 H. SE LLAMARÁ AL NUMERO 1 Y A CONTINUACIÓN EL 2, EL 3, ETC.; A LAS 9,00 H. SE LLAMARÁ AL 21, DESPUÉS AL 22 Y ASÍ SUCESIVAMENTE.
- SI EN ALGÚN MOMENTO SE TERMINAN LAS PLAZAS NO SE LLAMARÁ A NINGÚN NÚMERO MAS.

**CON ESTE SISTEMA EL MÁXIMO TIEMPO QUE UNA PERSONA VA A HACER COLA NO LLEGARÁ A 30 MINUTOS.**

**MUY IMPORTANTE:**

**EL SER POSEEDOR DE UN NÚMERO DE ORDEN NO DA DERECHO OBLIGATORIAMENTE A UNA PLAZA. PUDIERA OCURRIR QUE A PESAR DE TENER UN NÚMERO, AL LLEGAR A VENTANILLA NO QUEDEN PLAZAS DEL CURSO QUE LE INTERESE.**

**NORMAS GENERALES DE INSCRIPCIÓN**

- LA F.M.D. DISPONE DE UN SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL PARA SUS INSTALACIONES PERO NO DE ACCIDENTE PARA LAS ACTIVIDADES QUE SE REALICEN EN ELLAS.
- TODAS LAS INSCRIPCIONES SE FORMALIZARÁN EN EL PABELLÓN DE LA COMUNIDAD DE LA C.D.M. "LA GRANADILLA".
- PARA INSCRIBIRSE EN UN CURSO ES NECESARIO TENER 15 AÑOS CUMPLIDOS.
- EL IMPORTE DE LOS CURSOS SE ABONARÁ EN EL MOMENTO DE HACER LA INSCRIPCIÓN.
- LA MATRÍCULA DE LOS CURSOS ES PERSONAL E INTRANSFERIBLE.
- LOS CURSOS QUE NO ALCANCEN UN MÍNIMO DE 20 ALUMNOS SERÁN SUSPENDIDOS.
- EL CURSO COMPLEMENTARIO DE G.A.P. ES GRATUITO PARA LAS PERSONAS INSCRITAS EN CUALQUIER OTRO CURSO Y VA ORIENTADO A TONIFICAR GLÚTEOS, ABDOMINALES Y PIERNAS; NO ES NECESARIO REALIZAR INSCRIPCIÓN.
- EN LOS CAMBIOS DE CURSOS NO SE DEVUELVE EL IMPORTE ABONADO.
- POR NECESIDADES DE ORGANIZACIÓN, LA F.M.D. PODRÁ CAMBIAR LAS MONITORAS ASIGNADAS INICIALMENTE A CUALQUIER CURSO.