

CURSOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y AERÓBIC

CAMPAÑA 2010-2011

I TRIMESTRE

CITA PREVIA: 2 SEPTIEMBRE 2.010 DE 18,15 A 19,30 H.

FECHA DE INICIO CURSOS: 1 Y 5 OCTUBRE 2.010
FECHA FINAL CURSOS: 21 Y 22 DICIEMBRE 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 "
20,30 - 21,25 H. L - X 30 "
19,30 - 20,25 H. M - J 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

I.D.M. "EL VIVERO"

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

9,30 - 10,25 H. L-X-V 40 PLAZAS
9,30 - 10,25 H. M - J 40 "
18,30 - 19,25 H. L-X-V 25 "
19,30 - 20,25 H. M - J 25 "
20,30 - 21,25 H. M - J 25 "

AERÓBIC

18,30 - 19,25 H. M - J 25 "
19,30 - 20,25 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 2 DE SEPTIEMBRE 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 14 DE SEPTIEMBRE:** PLAZAS PARA LA C.D.M. LA GRANADILLA (ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, PILATES, AERÓBIC Y STEP).
 - **MIÉRCOLES 15 DE SEPTIEMBRE:** PLAZAS DE AERÓBIC Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN PABELLÓN HERNÁN CORTÉS Y EL VÍVERO 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.

A PARTIR DEL **JUEVES 16 DE SEPTIEMBRE** SE VENDERÁN LAS PLAZAS SOBRANTES EN CUALQUIER INSTALACIÓN EN HORARIO HABITUAL DE OFICINA, DE 8,00 DE H. A 14,30 H. DE LUNES A VIERNES Y A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE, TAMBIÉN, DE 17,00 H. A 19,45 H. DE LUNES A JUEVES, SIN NECESIDAD DE APORTAR EL NÚMERO DE ORDEN CONSEGUIDO TELEFÓNICAMENTE.

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 METÁLICO 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.
- NO HABRÁ CLASES LOS DÍAS 11 Y 12 DE OCTUBRE, 1 DE NOVIEMBRE Y 6, 7 Y 8 DE DICIEMBRE.
- 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.