

# CURSOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y AERÓBIC

CAMPAÑA 2011-2012

II TRIMESTRE

CITA PREVIA: 30 NOVIEMBRE 2.011 DE 18,15 A 19,30 H.

FECHA DE INICIO CURSOS: 9 Y 10 ENERO 2.012

FECHA FINAL CURSOS: 29 Y 30 MARZO 2.012

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

## ESTADIO "JUVENTUD"

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

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

## I.D.M. "EL VIVERO"

### ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

10,00 - 10,55 H. L-X-V 40 PLAZAS  
10,00 - 10,55 H. M - J 40 "  
18,30 - 19,25 H. L-X-V 40 "  
20,30 - 21,25 H. M - J 40 "

### ACONDICIONAM. FÍSICO - PILATES

19,30 - 20,25 H. M - J 40 PLAZAS

### AERÓBIC STEP

18,30 - 19,25 H. M - J 35 PLAZAS

### AERÓBIC

19,30 - 20,25 H. L-X-V 40 PLAZAS

# 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 Y EL VIVERO:	43,00 €	29,00 €	47,00 €	32,50 €
HERNÁN CORTÉS Y JUVENTUD:	38,50 €	26,00 €	42,00 €	29,50 €

## AERÓBIC (STEP)

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

## PROCEDIMIENTO PARA REALIZAR LA INSCRIPCIÓN

- PARA REALIZAR LA CITA PREVIA DEBERÁ LLAMAR EL DÍA 30 DE NOVIEMBRE AL NÚMERO **902.364.042** 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**
  - **LUNES 12 DE DICIEMBRE:** PLAZAS PARA LA C.D.M. LA GRANADILLA
  - **MARTES 13 DE DICIEMBRE:** PLAZAS PARA PABELLÓN HERNÁN CORTÉS, I.D.M. "EL VIVERO" Y ESTADIO DE LA JUVENTUD.

EN ESTOS DOS DÍAS TAN SOLO SE REALIZARÁN POR LA MAÑANA Y CON CITA PREVIA LAS INSCRIPCIONES DE LAS INSTALACIONES INDICADAS. EL LUNES 12 POR LA TARDE, DE 17,00 H. A 19,45 H., SE VENDERÁN LAS PLAZAS DE LA GRANADILLA NO VENDIDAS POR LA MAÑANA.

A PARTIR DEL **MARTES 13 DE DICIEMBRE** POR LA TARDE SE VENDERÁN LAS PLAZAS SOBRAINTES EN CUALQUIER INSTALACIÓN EN HORARIO HABITUAL DE OFICINA, DE 8,00 DE H. A 14,30 H. DE LUNES A VIERNES Y 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 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.

NO HABRÁ CLASES LOS DÍAS 20 Y 21 DE FEBRERO (LUNES Y MARTES DE CARNAVAL)

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.

EN CASO DE BAJA MÉDICA DE UNA MONITORA LA FMD INTENTARÁ SUSTITUÍRLA; DE NO SER POSIBLE, SE DEVOLVERÁ EL IMPORTE DE LAS CLASES NO IMPARTIDAS.