

CURSOS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y AERÓBIC

CAMPAÑA 2017 - 3º TURNO

PREINSCRIPCIÓN:	DEL 11 AL 15 DE SEPTIEMBRE.
PUBLICACIÓN DE LAS LISTAS PREINSCRIPCIÓN:	18 DE SEPTIEMBRE
SORTEO Y PUBLICACIÓN DE PLAZAS:	19 SORTEO Y 20 PUBLICACIÓN DE LISTAS
VENTA DE CURSOS:	DEL 21 AL 24 ON-LINE Y 25 Y 26 EN VENTANILLA
VENTA SOBANTES:	29 DE SEPTIEMBRE

FECHA DE INICIO CURSOS: 2 Y 3 DE OCTUBRE 2.017
FECHA FINAL CURSOS: 14 Y 15 DE DICIEMBRE 2.017

C.D.M. "LA GRANADILLA"	HERNÁN CORTÉS
<u>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO TOTAL BODY CONDITIONING</u>	<u>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO TOTAL BODY CONDITIONING</u>
19:30-20:25 L-X 35 PLAZAS 20:30-21:25 M-J 35 PLAZAS	09:00-09:55 L-X-V 40 PLAZAS 10:15-11:10 M-J 40 PLAZAS
<u>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GYM-LATES</u>	<u>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GYM-LATES</u>
10:15 - 11:10 L-X Y V 35 PLAZAS 17:30 - 18:25 L-X 35 PLAZAS	09:15-10:10 M-J 40 PLAZAS
<u>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GAP-STRECHING</u>	I.E.S ZURBARÁN
18:30-19:25 M-J 25 PLAZAS + 10 GIMNASIO (6 MESES O SUPERIOR).	<u>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO TOTAL BODY CONDITIONING</u>
<u>AERO-STEP + ZUMDAN</u>	10:30-11:25 L-V DE 10:00 A 10:55 X 40 PLAZAS
19:30-20:25 M-J 30 PLAZAS	I.D.M. EL VIVERO
<u>CICLO-INDOOR</u>	<u>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO TOTAL BODY CONDITIONING</u>
10:00 - 10:45 M-J 19 PLAZAS 18:30 - 19:15 L-X 19 PLAZAS 20:30 - 21:15 L-X 19 PLAZAS	9:30-10:25 L-X-V 35 PLAZAS 9:30-10:25 M-J 35 PLAZAS 10:30-11:25 L-X 35 PLAZAS 18:30-19:25 L-X-V 35 PLAZAS 18:30-19:25 M-J 35 PLAZAS 19:30-20:25 L-X-V 35 PLAZAS 20:30-21:25 M-J 35 PLAZAS
<u>CICLO-INDOOR + TBC</u>	<u>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GYM-LATES</u>
17:30 - 18:25 M-J 19 PLAZAS	10:30-11:25 M-J-V 35 PLAZAS ESPECÍFICO *** 19:30-20:25 M-J 35 PLAZAS ESPECÍFICO *** *** (Solo será pilates)
	<u>AEROBIC -STEP</u>
	20:30-21:25 L-X 35 PLAZAS

PISCINA DE SAN ROQUE

PACK A.F. MEDIO ACUÁTICO + TBC O GYMLATES (Para cita Previa se solicitará en Piscina de San Roque)

16 PLAZAS:

Las alumnas matriculadas en este curso asistirán a la clase de A.F en el Medio Acuático en la piscina de **San Roque**;

(Lunes y Viernes de 9:15 a 10:10)

Y podrán asistir a 2 clases de TBC o Gymlates mediante previa consulta con las monitoras.

PRECIOS CURSOS

	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		AEROBIC	
	3 días/semana	2 días/semana	3 días/semana	2 días/semana
La Granadilla / Vivero	49,50 €	33,30 €	54,00 €	37,40 €
I.E.S. Zurbarán - Hernán Cortés	44,30 €	30,00 €	48,30 €	34,00 €
	AERÓBIC-STEP			
	3 días/semana		2 días/semana	
La Granadilla / Vivero	59,20 €		40,80 €	
La Granadilla	CICLO INDOOR		2 días / semana	
			59,20 €	
La Granadilla	CICLO INDOOR + TBC		2 días / semana	
			46,20 €	

Piscina San Roque	PACK A.F. MEDIO ACUÁTICO + 2 CLASES SEMANALES DE TBC O GYMLATES	46,50 €
-------------------	--	----------------

PROCEDIMIENTO PARA REALIZAR LA PREINSCRIPCIÓN E INSCRIPCIÓN

- PARA REALIZAR LA PREINSCRIPCIÓN E INSCRIPCIÓN DEBERÁ ESTAR **EN PODER DEL CARNET DE USUARIO**, E INCLUSO ACTIVAR SU CÓDIGO ON-LINE SI VA HACERLO POR INTERNET.
- EL PERIODO DE **PREINSCRIPCIÓN SERÁ DEL 11 AL 15 DE SEPTIEMBRE INCLUSIVE.**

PROCEDIMIENTO ON-LINE	PROCEDIMIENTO PRESENCIAL EN VENTANILLA
1º. ACCEDER AL MÓDULO DE RESERVAS ON-LINE EN LA PÁGINA DE LA FMD.	1º PRESENTAR SU CARNET DE USUARIO.
2º. IDENTIFICARSE CON LOS CÓDIGOS DE USUARIO Y CONTRASEÑA QUE LE ASIGNÓ LA FMD, EN CASO CONTRARIO PASE POR LAS OFICINAS DE LA FMD.	2º. CUMPLIMENTAR EL FORMULARIO DE PREINSCRIPCIÓN CREADO PARA TAL EFECTO. DONDE VENDRÁ DETALLADO LA ACTIVIDAD Y LAS OPCIONES A ELEGIR SEGÚN HORARIO. (PODRÁ ELEGIR ENTRE 3 OPCIONES).
3º. ACCEDER AL MÓDULO DE PREINSCRIPCIÓN Y SELECCIONE LAS LISTAS DE PREINSCRIPCIÓN SEGÚN LA ACTIVIDAD QUE DESEE REALIZAR.	3º. RETIRE EL TICKET ACREDITATIVO CON EL NÚMERO DE SOLICITUD CON EL CUAL VA A PROCEDER AL SORTEO).
4º. ESTABLECER EL ORDEN DE PRIORIDADES QUE LE OFRECE EL PROGRAMA, DE ACUERDO A LAS ACTIVIDADES Y HORARIOS. (PODRÁ ELEGIR UN MÁXIMO DE 3 OPCIONES POR LISTA DE PREINSCRIPCIÓN.)	
5º. CONFIRMAR PETICIÓN.	
6º. IMPRIMIR SU JUSTIFICANTE. (EN EL APARECERÁ EL NÚMERO CON EL CUAL VA A PROCEDER AL SORTEO), ASÍ COMO LAS PRIORIDADES SELECCIONADAS.	

PUBLICACIÓN LISTAS DE PREINSCRIPCIÓN

18 DE SEPTIEMBRE

DÍA DEL SORTEO Y PUBLICACIÓN DE LISTAS DE PREINSCRITOS TRAS EL SORTEO

19 DE SEPTIEMBRE SORTEO

**SORTEO 11:30 H - SALÓN DE ACTOS DE LA FMD CON AFORO LIMITADO
LISTAS EL 20 DE SEPTIEMBRE EN LA WEB Y EN LOS TABLONES DE LA FMD**

PERIODO DE INSCRIPCIÓN

EL PERIODO DE INSCRIPCIÓN Y ABONO SERÁ:

- DEL 21 AL 24 DE SEPTIEMBRE ONLINE (CON TARJETA BANCARIA)
- 25 Y 26 DE SEPTIEMBRE EN VENTANILLA (PAGO EN METÁLICO)

SIEMPRE ATENDIENDO A LAS LISTAS PUBLICADAS.

SI DURANTE ESTE PERIODO DE PAGO NO ABONA LA CANTIDAD CORRESPONDIENTE A SU CURSO ENTENDEREMOS QUE USTED NO VA A CURSARLO Y LAS PLAZAS QUEDARÁN LIBRES, PUDIENDO OFERTARLAS A LAS LISTAS DE ESPERA.




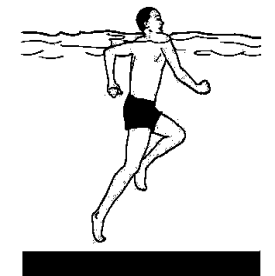



CON ESTE SISTEMA NO EXISTIRÁ NI LISTAS DE ORDEN NI COLAS, SINO QUE EL USUARIO PODRÁ ABONAR SU CURSO SIEMPRE Y CUANDO APAREZCA EN LAS LISTAS DE PREINSCRIPCIÓN VIA ON-LINE O PRESENTÁNDOSE EN VENTANILLA EN LOS HORARIOS DE OFICINAS Y EN LOS DÍAS DETERMINADOS PARA EL PAGO.

NORMAS GENERALES DEL CURSO

- 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.
- LOS CURSOS SON PERSONALES E INTRANSFERIBLES.
- UNA VEZ FORMALIZADA LA INSCRIPCIÓN NO EXISTIRÁ DEVOLUCIÓN ECONÓMICA ANTE CUALQUIER IMPEDIMENTO PARA SEGUIR EL CURSO.
- PARA INSCRIBIRSE EN UN CURSO ES NECESARIO TENER 15 AÑOS CUMPLIDOS Y ESTAR EN POSESIÓN DEL CARNÉ DE USUARIO DE LAS INSTALACIONES DE LA F.M.D.
- EL IMPORTE DE LOS CURSOS SE ABONARÁ EN METÁLICO EN EL MOMENTO DE HACER LA INSCRIPCIÓN, O VIA ON-LINE POR AQUELLAS PERSONAS QUE DISPONGAN DE ESTA OPCIÓN.
- LAS POSIBLES RECLAMACIONES QUE PUEDAN SURGIR SOLO SE ATENDERÁN DURANTE EL DESARROLLO DEL CURSO QUE SE ESTÉ IMPARTIENDO, POSTERIOR A ESTE NO SERÁN ATENDIDAS.
- NO HABRÁ CLASE EL 13 DE OCTUBRE Y EL 7 DE DICIEMBRE.
- LA SEMANA DEL 18 AL 22 DE DICIEMBRE SE UTILIZARÁ PARA RECUPERACIÓN DE LAS CLASES DEL TRIMESTRE.
- POR NECESIDADES DE ORGANIZACIÓN, LA F.M.D. PODRÁ CAMBIAR LAS MONITORAS ASIGNADAS INICIALMENTE A CUALQUIER CURSO.

ANTE LA BAJA DE CUALQUIER MONITORA POR MOTIVO DE ENFERMEDAD O AUSENCIA POR ASUNTOS PROPIOS, Y ANTE LA DIFICULTAD DE PODER SUSTITUIRLA, LOS USUARIOS TENDRÁN LA POSIBILIDAD DE UTILIZAR LA SALA DE MUSCULACIÓN DE LA INSTALACIÓN DONDE SE IMPARTAN SUS CLASES O PUEDEN INCORPORARSE A LA CLASE DE OTRA DE LAS MONITORAS DE LAS QUE DISPONE LA FMD, EN LA INSTALACIÓN Y HORARIO QUE DESEEN.

¿QUE TE OFRECEMOS?

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	<p>TOTAL BODY CONDITIONING (TBC): o lo que es lo mismo, ejercicio de todo nuestro cuerpo para ponerlo en plena forma física.</p> <p>Lo que pretende el T.B.C. es ofrecer al usuario el acondicionamiento físico general, sin centrarse en un aspecto o parte concreta del cuerpo sino proporcionando ejercicios que sirvan para ponerle en forma.</p>	
	<p>GYMLATES : una fusión y combinación de ejercicios tradicionales de gimnasia con ejercicios del método Pilates.</p> <p>Lo que pretende el gypilates es realizar un plan de entrenamiento en el que se trabajan sesiones para todo el cuerpo, un trabajo completo que ayuda a fortalecer y tonificar el core (núcleo corporal), los músculos de brazos y piernas. Se trabaja la autopercepción corporal, se corrigen los malos hábitos posturales y se aumenta la flexibilidad.</p> <p>En esta modalidad de clases se pueden introducir sesiones de tonificación, espalda sana, stretching y relajación</p>	
	<p>GAP (GLUTEOS-ABDOMINALES-PIERNAS): es realizar un conjunto de ejercicios dedicados a fortalecer y a tonificar estas tres zonas del cuerpo que muchas veces son las más afectadas de nuestro cuerpo por la vida sedentaria.</p>	
	<p>ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL MEDIO ACUÁTICO: Ubicar el acondicionamiento físico saludable en el medio acuático en el tiempo de ocio.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocer con precisión las características que deben tener las actividades de acondicionamiento físico acuático en el tiempo de ocio, conociendo cómo se podrían clasificar de manera general. - Conocer los efectos beneficiosos de algunas propiedades específicas del medio acuático para las actividades de acondicionamiento físico saludable. 	
	<p>AEROBIC: es un tipo de deporte aeróbico que se realiza al son de la música. El aeróbic reúne todos los beneficios del ejercicio aeróbico, además de ejercitar capacidades físicas como la flexibilidad, coordinación, orientación, ritmo, etc.</p>	
AERÓBIC	<p>AEROBIC-STEP: es un entrenamiento de trabajo cardiovascular, quemacalorías, mejora la coordinación y tonifica.</p>	
CICLO-INDOOR	<p>CICLO INDOOR: es una clase colectiva, que se hace sobre bicicletas estáticas siguiendo el ritmo de la música. Es una clase interválica, alternando momentos de subida con momentos de bajada, para alternar entre momentos aeróbicos y momentos anaeróbicos siendo un ejercicio tanto de eliminación de grasas como de tonificación muscular.</p>	
	<p>CICLO INDOOR-TBC: es una clase colectiva que auna las dos actividades ciclo-indoor y TBC, donde se alternará un día cada actividad.</p>	