



# CURSOS DE GIMNASIA

# 2009

**MUY IMPORTANTE: ANTES DE RELLENAR LA SOLICITUD, LEA LAS INSTRUCCIONES POR DETRÁS.**

DATOS PERSONALES										¿EMPADRONADO? (marque una X)		SI	NO
Nº ABONADO	NOMBRE		1º APELLIDO		2º APELLIDO		F. NACIMIENTO		Nº DNI				
DIRECCIÓN	CALLE						Nº	PUERTA					
	COD. POSTAL	LOCALIDAD				TELÉFONO							
FORMA DE PAGO (marque una X)	TARJETA CRÉDITO				CUADERNO C60				DOMICILIACIÓN BANCARIA				
	BANCO			Nº CTA									
	NOMBRE Y DOS APELLIDOS TITULAR CTA										DNI		

CURSOS DE GIMNASIA			PRECIO EMPADRONADOS (marque una X)			PRECIO NO EMPADRONADOS (marque una X)			IMPORTE A PAGAR					
cursos	grupos	días	mensual	trimestral	anual	mensual	trimestral	anual						
AEROBIC	09:00	lu,mi,vi	26,00	60,10	186,60	38,10	92,80	274,40						
	10:00	lu,mi,vi	26,00	60,10	186,60	38,10	92,80	274,40						
	17:30	lu,mi,vi	26,00	60,10	186,60	38,10	92,80	274,40						
	19:30	lu,mi,vi	26,00	60,10	186,60	38,10	92,80	274,40						
AERÓBIC BAJO IMPACTO	20:30	lu,mi,vi	26,00	60,10	186,60	38,10	92,80	274,40						
GIMNASIA DE TONIFICACIÓN (3 días)	10:00 (vi:11:00)	ma,ju,vi	26,00	60,10	186,60	38,10	92,80	274,40						
	18:30	lu,mi,vi	26,00	60,10	186,60	38,10	92,80	274,40						
GIMNASIA DE TONIFICACIÓN (2 días)	18:30	ma,ju	17,90	40,60	118,10	29,10	69,80	189,00						
	19:30	ma,ju	17,90	40,60	118,10	29,10	69,80	189,00						
GIMNASIA SALUD	11:00	ma,ju	10,10	23,00	71,70	16,00	36,60	114,50						
YOGA	11:15	lu, mi	26,00	60,10	186,60	38,10	92,80	274,40						
	17:30	ma,ju	26,00	60,10	186,60	38,10	92,80	274,40						
TAI-CHI	20:30	ma,ju	26,00	60,10	186,60	38,10	92,80	274,40						
BAILES DE SALÓN	21:30 avanzado	lu	17,90	40,60	no hay	29,10	69,80	no hay						
RITMOS CARIBEÑOS	21:30 iniciación	mi	17,90	40,60	no hay	29,10	69,80	no hay						
	10:00 avanzado1	sa	17,90	40,60	no hay	29,10	69,80	no hay						
	11:00 medio2	sa	17,90	40,60	no hay	29,10	69,80	no hay						
	12:00 avanzado2	sa	17,90	40,60	no hay	29,10	69,80	no hay						
	13:00 medio1	sa	17,90	40,60	no hay	29,10	69,80	no hay						
MES COMIENZO DEL ABONO (marque una X)	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	<b>IMPORTE TOTAL</b>	

<b>RECOGIDO</b>	<b>PROCESADO</b>

firma del interesado o madre/padre si es menor de 18 años

## INSTRUCCIONES PARA RELLENAR LA SOLICITUD DE LOS CURSOS DE GIMNASIA

Sólo para abonados por 1ª vez al polideportivo o con cambios en sus datos personales, abonos anuales y los que quieran domiciliar el pago. Para el resto de abonos sólo es necesario presentar el carnet del polideportivo al hacer la inscripción o renovación.

Las personas mayores de 55 años que se inscriban o renueven en una de las actividades ofertadas por el Polideportivo deberán entregar original de certificado médico que las considere APTAS PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA. Este certificado deberá presentarse en el momento de realizar la inscripción o renovación a la actividad. Tendrá validez de 2 años y quedará bajo custodia del Servicio de Medicina Deportiva.

Los miembros de familias numerosas de categoría general y las perceptoras de rentas básicas tendrán descuento del 50% y los de categoría especial del 100%. Deberán presentar documento oficial que les acredite como tales.

### FORMA DE RELLENAR LA SOLICITUD

- Marque una cruz, sólo en las casillas rosas, según las opciones que elija.
- Si elige como forma de pago la domiciliación, **son imprescindibles** los veinte números de la cuenta bancaria, el nombre, apellidos y DNI del titular.

### DOCUMENTACIÓN NECESARIA

- Solicitud rellena.
- 1 fotografía actualizada tamaño carnet (si no tiene carnet del Polideportivo<sup>1</sup>)
- Fotocopia del D.N.I. o libro de familia (si no tiene carnet del polideportivo<sup>1</sup>)

### PAGOS

- El pago de los abonos a los cursos puede hacerse con tarjeta, o por emisión de recibo y posterior pago en las entidades bancarias que se indiquen (cuaderno C60) o domiciliado.
- **SI DOMICILIA EL ABONO A LOS CURSOS DE GIMNASIA LA RENOVACIÓN ES AUTOMÁTICA (incluidos abonos anuales)** al finalizar el período elegido. Si quiere darse de baja deberá comunicarlo antes de que comience el nuevo período de abono. La devolución de un recibo supondrá la baja automática en la actividad y si procede, la tramitación de su cobro por vía de apremio.
- Los abonos mensuales, trimestrales o anuales son por períodos de tiempo naturales, es decir fin de mes, trimestre o 12 meses naturales a contar desde el día 1 del mes de inicio (**los abonos anuales para los cursos de gimnasia pueden comenzar en cualquier mes**).

### CUÁNDO SE REALIZA LA INSCRIPCIÓN A LOS CURSOS

- **La edad mínima para inscribirse a los cursos de aeróbic, gimnasia de tonificación y salud es de 16 años (14 años para el resto)**
- **Renovaciones:** los alumnos, que estén realizando un curso y quieran renovarlo, deberán hacerlo antes del 26 del mes en que finalice, si quieren tener asegurada su plaza. Posteriormente, también podrán hacerlo, pero no tendrán asegurada la plaza.
- **Nuevos alumnos:** a partir del día 26 del mes anterior al que se quiera inscribir en el curso. Las solicitudes de inscripción de nuevos alumnos se recogerán hasta agotar las plazas disponibles en cada curso.

(1) CARNET DEL POLIDEPORTIVO



(2) Nº ABONADO

## INFORMACIÓN DE INTERÉS

### ACCESO A LAS INSTALACIONES

- **Es obligatorio acceder a las instalaciones por el torno con el carnet del polideportivo<sup>1</sup>.** Los nuevos abonados, mientras no dispongan del carnet, podrán acceder tras informar en Recepción de su situación.
- **El carnet de acceso a las instalaciones del polideportivo<sup>1</sup> es propiedad de la Concejalía de Deportes, deberá conservarse para posteriores usos aunque no se renueve el abono al curso.** Sólo es gratuito la 1ª vez que se hace, las renovaciones posteriores por extravío o deterioro por mal uso tendrán un coste conforme a las tarifas vigentes.

### AERÓBIC (Aerobic de bajo impacto: las mismas indicaciones que en aerobico, pero menos intenso)

- **Aptitudes físicas:** personas que tengan una base en ejercicios de gimnasia o prácticas deportivas.
- **Contraindicaciones:** personas con problemas de rodilla o hernias discales.
- **Contenido de las clases:** calentamiento, coreografía, tonificación de forma intensa.

### GIMNASIA DE TONIFICACIÓN

- **Aptitudes físicas:** personas sin experiencia en deporte o condición física baja.
- **Contenido de las clases:** calentamiento, coreografía suave, reducida y tonificación, con especial hincapié en la técnica de los ejercicios.

### GIMNASIA SALUD

- **Aptitudes físicas:** personas con baja condición física, que quieran realizar una actividad física suave teniendo como meta mejorar su salud.
- **Contenido de las clases:** ejercicios adaptados a las necesidades de la persona y con movimientos controlados.

### TAI-CHI

- **Aptitudes físicas:** para todas las personas (incluidas embarazadas)
- **Indicaciones:** ejercicios físicos y mentales suaves y sencillos, en los que sincronizando la respiración, el movimiento y la concentración, producen un estímulo y aumento de la energía vital para mejorar el estado físico y mental, combatir el estrés, ansiedad, tensiones, depresiones, etc.
- **Contenido de las clases:** relajación en movimiento, masaje a los órganos internos (corazón, páncreas, pulmones, etc.)

### YOGA

- **Aptitudes físicas:** para todas las personas (incluidas embarazadas)
- **Indicaciones:** mejora y armoniza la coordinación del cuerpo, equilibrando sus conexiones, estabiliza la respiración, desarrolla la atención mental y la concentración, flexibiliza los músculos y articulaciones, reduce la tensión física, mental y emocional, estrés, ansiedad, hipertensión, etc.
- **Contenido de las clases:** aprender a conocerse, relajarse, respirar, meditación, etc.

### BAILES DE SALÓN

- **Aptitudes físicas:** personas solas o acompañadas sin experiencia (iniciación) o con experiencia (intermedio, avanzado)
- **Contenido de las clases:** tango, vals, pasodoble, etc.

### RITMOS CARIBEÑOS

- **Aptitudes físicas:** personas solas o acompañadas sin experiencia (iniciación) o con experiencia (intermedio, avanzado)
- **Contenido de las clases:** salsa, merengue, cha-cha-cha, bachata, etc.