



# PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES 2019-2020

## PREINSCRIPCIONES

- Online\*: Del 20 de mayo al 2 de junio de 2019.
- Presencial en oficina o por teléfono: El 29, 30 y 31 de mayo de 2019.

\* A través de la web: [www.cdamaya.com/ZONA SOCIOS](http://www.cdamaya.com/ZONA_SOCIOS) o de la App C.D. Amaya.

- Inscripción de menores con las claves del menor.
- Las preinscripciones pasarán automáticamente a ser inscripciones firmes si no se recibe aviso por escrito en la oficina del club.

## INSCRIPCIONES

- Las plazas disponibles que queden tras las solicitudes de preinscripción se gestionarán:
  - . Del 26 al 30 de agosto (Sólo para socios)
  - . Del 2 al 6 de septiembre (Abierto para socios y no socios)

## NORMAS GENERALES

- La programación deportiva y cultural 2019/2020 comienza el lunes 16 de septiembre y finaliza el 13 de junio.
- Todas las actividades requerirán de un número mínimo de inscritos para su puesta en marcha y tienen un número máximo de plazas.
- La oferta de actividades puede sufrir cambios (horario, distribución de grupos, salas, monitores y cuotas) en función de la demanda existente o necesidades de la organización.
- Las listas con los horarios de los **kursillos de natación** se publicarán, una vez realizadas las pruebas de nivel (mayores de 4 años inscritos lunes y viernes prueba 2-9-19, martes y jueves prueba 3-9-19 y lunes y miércoles prueba 4-9-19) en el panel del hall principal y en la web antes del inicio de la actividad. Cualquier solicitud de cambio de hora, se realizará a los monitores correspondientes el primer día de clase. En las clases de **Padel y Tenis**, serán las propias secciones las que comuniquen a los inscritos los días y las horas de cada grupo.
- En el **Bono Multiactividad menores**. La inscripción será únicamente mensual. Es obligatorio rellenar la autorización (en la página web) y presentarla personalmente en oficinas el responsable del menor para activar la inscripción.

## CONDICIONES ECONÓMICAS

- Los precios indicados en la lista de programación de actividades están asignados por cuatrimestre. El cobro de Padel se realiza por trimestre, y pala se cobrará en un solo cobro en octubre para todo el curso.
- El cargo de las actividades se realizará mediante domiciliación bancaria al comienzo del cuatrimestre.
- La duración del curso es de dos cuatrimestres. Aunque el pago de las inscripciones sea fraccionado (cuatrimestral o trimestral dependiendo de la actividad), en el caso de no querer continuar en el segundo cuatrimestre, el inscrito deberá darse de baja por escrito.
- Se podrá notificar la baja de la actividad hasta una semana antes del comienzo del cuatrimestre/trimestre. Descargando el documento y mandándolo cumplimentado junto a la foto del DNI al mail [secretaria@cdamaya.com](mailto:secretaria@cdamaya.com) o en oficinas.
- Una vez girado el recibo, no habrá devolución salvo por fuerza mayor que habrá que justificar.
- La devolución de recibos genera gastos bancarios, los cuales serán asumidos por el socio en caso de devolución.
- En ningún caso se permitirán inscripciones parciales a las actividades. Si un alumno se inscribe a una actividad de dos horas semanales y sólo acude a una hora semanal no obtendrá ningún descuento.
- En el **Bono Multiactividad adultos** se ofrecen dos formas de pago: anual o mensual. En el anual, que se cobrará al comienzo de la actividad, hay un descuento en el coste del curso para los socios que lo paguen de una sola vez (225 €). Los socios que elijan esta modalidad no tendrán la opción de devolución en el caso de darse de baja antes de terminar el curso. Para los inscritos en el mensual: el pago (32 €) se girará el día 1 para el uso de ese mismo mes. Para tramitar la baja debe gestionarse antes del último día laborable de mes que no se quiera continuar.
- En el **Bono Multiactividad menores**. La inscripción será únicamente mensual. Para los inscritos en el mensual la baja del pago (15 €) se deberá realizar antes del último día laborable de mes que no se quiera continuar.



# C.D. AMAYA ACTIVIDADES CURSO 2019 - 2020



Inscripciones ON LINE del 20 de mayo al 2 de junio

presencial y / o telefónico del 29 al 31 de mayo

ACTIVIDADES PARA ADULTOS	Precio cuatrimestral
<b>AQUAGYM - 1h-</b>	
Lunes, miércoles y viernes 11:15h	elegir 2 o 3 días <b>122 € ( 3días) / 87 € (2días)</b>
Lunes y miércoles 12:15h / 19:00h	<b>87 €</b>
Martes y jueves 11:15h / 18:30h / 19:30h	<b>87 €</b>
<b>BALLET FIT</b>	
Jueves 12:30	elegir <b>1 día (119€)</b> / <b>2 días (160€)</b>
Lunes y/o miércoles 19h (elegir 1 o 2 horas)	
<b>DANTZA</b>	
Jueves avanzado 19:30 (1,5h)	<b>84 €</b>
Jueves iniciación 21:00 (1h)	<b>60 €</b>
<b>GIMNASIO DIRIGIDO PARA MAYORES</b>	
<b>N</b> <b>Viernes 12:00 a 13h</b>	<b>40 €</b>
<b>GIMNASIA DE MANTENIMIENTO</b>	
Lunes, miércoles y viernes 11:00h / 19:30h	<b>96 €</b>
<b>GIMNASIA MUEVETE</b>	
Lunes y miércoles 10:00h	<b>74 €</b>
<b>MINDFULNESS</b>	
Jueves iniciación 19:30 (1,5h)	<b>80 €</b>
Jueves avanzado 21:00 (1h)	<b>55 €</b>
<b>NATACIÓN ADULTOS -45 mint-</b>	
Lunes, miércoles y viernes 9:15h / 20:00h / 20:45h	elegir 2 o 3 días <b>106 € ( 3días)/ 90€ (2días)</b>
Martes y jueves 9:15h / 10:00h / 14:30h / 19:30h / 20:15h	<b>90 €</b>
<b>PADEL</b>	
De lunes a viernes 1h	<b>9€/SESIÓN</b>
<b>PILATES</b>	
Lunes y miércoles 20:00	<b>106 €</b>
Martes y jueves 20:00	<b>106 €</b>
<b>REORDENACIÓN POSTURAL</b>	
Martes 20h	<b>106 €</b>
<b>TAEKWONDO</b>	
Lunes y miércoles 20:00	<b>147 €</b>
<b>TENIS</b>	elegir cantidad de h/sem
De Lunes a Viernes, Cursos de 1, 2, 3 o 4 horas / semanales	<b>97€, 180€, 240€ ó 304€</b>
<b>N</b> <b>De Lunes a Viernes, MAÑANAS Cursos de 1 ó 2 horas / semana</b>	<b>97€ ó 180€</b>
<b>TRAINNING DANCE (STRECHING)</b>	
Lunes y miércoles 9:00 / 10:00 / 17:00 / 18:00h	<b>86 €</b>
Martes y jueves 10:00 / 18:00	<b>86 €</b>
Viernes 10:00	<b>51 €</b>
<b>YOGA</b>	
Martes y jueves 11:00 / 18:00 / 19:30	<b>100 €</b>
<b>ZUMBA</b>	
Martes 17:00	<b>55 €</b>
Viernes 19:30	<b>55 €</b>
Sábado 9:30	<b>55 €</b>



# C.D. AMAYA ACTIVIDADES CURSO 2019 - 2020



Inscripciones ON LINE del 20 de mayo al 2 de junio  
presencial y / o telefónico del 29 al 31 de mayo

ACTIVIDADES PARA MENORES	Precio cuatrimestral
<b>DANZA MODERNA</b> Jueves 17:30h	55 €
<b>GIMNASIA ARTÍSTICA</b> Lunes, miércoles y viernes 17:00h / 18:00h / 19:00h	101 €
<b>NATACIÓN 2 Y 3 AÑOS -30 mint-</b> Lunes y miércoles De 17:30h a 19:30h	87 €
Martes y jueves De 17:30h a 19:30h	87 €
Lunes y viernes De 17:30h a 19:30h	87 €
<b>NATACIÓN MAYORES DE 4 AÑOS -30 mint-</b> Lunes y miércoles De 18:00h a 20:00h	59 €
Martes y jueves De 18:00h a 20:00h	59 €
Lunes y viernes De 18:00h a 20:00h	59 €
<b>NATACIÓN PERFECCIONAMIENTO</b> Miércoles 1hora	59 €
Martes y jueves 45 mint	87 €
<b>PADEL</b> De lunes a viernes 1h	6€ SESIÓN
<b>PELOTA</b> Miércoles y viernes 16:00	75€ (1 pago)
<b>PIRAGÜISMO</b> Miércoles y viernes 17:00 a 18:30	100 €
<b>TAEKWONDO</b> Lunes y miércoles 18:00h / 19:00h	99 €
<b>TENIS</b> De Lunes a Viernes, Cursos de 1, 2, 3 o 4 horas / semanales	elegir cantidad de h/sem 97€, 180€, 240€ ó 304€

\* Si estas interesado en los deportes de PATINAJE y/o BEISBOL, pásate por oficina



# BONO ADULTOS TEMPORADA INVIERNO 2019-2020

Tenéis la oportunidad de acceder a estas disciplinas deportivas por 32€ al mes . \*En función de la demanda esta programación puede ir variando.  
No hay reserva de plaza, la capacidad máxima en cada sesión será determinada por el monitor. (El acceso será por orden de llegada).

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
Hora	Actividad	Min.	Hora	Actividad	Min.	Hora	Actividad	Min.	Hora	Actividad	Min.	Hora	Actividad	Min.
9:00	TRAINING DANCE	60'	9:30	PILATES	60'	9:00	TRAINING DANCE	60'	9:30	TOTAL BODY FIT	60'	9:00	TOTAL BODY FIT	60'
9:00	SPINNING	60'	9:30	TOTAL BODY FIT	60'	9:00	TRAINING FIT	60'	9:30	PILATES	60'	9:00	SPINNING	60'
9:00	TRAINING FIT	60'	10:30	ZUMBA	60'	9:00	SPINNING	60'	10:30	HIPOPRESIVOS	30'	9:30	TAICHI	90'
9:30	TAI CHI	90'	10:30	HIPOPRESIVOS	30'	10:00	TOTAL BODY FIT	60'	10:30	ZUMBA	60'	10:00	TRAINING DANCE	60'
10:00	TOTAL BODY FIT	60'	11:00	MAYORES DE 60	60'	11:00	AEROBIC	60'	11:00	GAP	60'	11:00	AEROBIC	60'
11:00	AEROBIC	60'	11:00	BODY TONIC	60'	11:00	CORE TRAINING	30'	11:00	MAYORES DE 60	60'	11:00	TRAINING FIT	60'
11:00	CORE TRAINING	30'	12:00	ESPALDA SANA	60'	11:30	HIPOPRESIVOS	30'	12:00	TRX	60'	12:00	ARMOONY	30'
11:30	TRX	30'	12:00	ESTIRAMIENTOS	60'	12:00	TRX	30'	17:00	TRX	30'	12:30	HIPOPRESIVOS	30'
12:00	ENTRENAM. FUNCIONAL	60'	17:00	TRX	30'	12:30	ENTRENAM. FUNCIONAL	60'	17:30	CORE TRAINING	30'	13:00	PILATES	60'
13:00	HIPOPRESIVOS	30'	17:30	CORE TRAINING	30'	17:00	ZUMBA	60'	18:00	TRAINING DANCE	60'	18:00	BODY TONIC	60'
17:00	ZUMBA	60'	18:00	TRAINING DANCE	60'	17:00	PILATES	60'	18:00	YOGA	90'	18:00	AEROBIC	60'
17:00	CARDIO BOX	60'	18:00	TRAINING FIT	60'	18:00	AEROBIC	60'	18:00	SPINNING	60'	18:00	SPINNING	60'
17:00	PILATES	60'	18:00	YOGA	90'	18:00	GAP	60'	18:30	TOTAL BODY FIT	60'			
18:00	AEROBIC	60'	18:30	SPINNING	60'	18:00	SPINNING	60'	19:00	SPORT DANCE	60'			
18:00	GAP	60'	19:00	SPORT DANCE	60'	19:00	SPINNING	60'	19:00	SPINNING	60'			
18:00	SPINNING	60'	19:00	TOTAL BODY FIT	60'	19:00	HIPOPRESIVOS	30'	19:30	YOGA	90'			
19:00	SPINNING	60'	19:30	YOGA	90'	19:30	CORE TRAINING	30'	20:00	PILATES	60'			
19:00	HIPOPRESIVOS	30'	19:30	SPINNING	60'	20:00	CARDIO BOX	60'						
19:30	CORE TRAINING	30'	20:00	PILATES	60'	20:00	TRX	60'						
20:00	TRX	60'				20:30	TOTAL BODY FIT	60'						
20:00	BODY TONIC	60'												
20:30	TOTAL BODY FIT	60'												

SALAS:
SALÓN 0
SALÓN 1
ARTES MARCIALES
SPINNING
MULTIACTIVIDAD



# BONO MENORES TEMPORADA INVIERNO 2019-2020

Destinado a socios de 14 a 17 años. Para formalizar la inscripción será OBLIGATORIO que madre/padre/tutor entregue en oficina la autorización firmada.

Tenéis la oportunidad de acceder a estas disciplinas deportivas por 15€ al mes .

No hay reserva de plaza, la capacidad máxima en cada sesión será determinada por el monitor. (El acceso será por orden de llegada).

\*En función de la demanda esta programación puede ir variando.

LUNES			MARTES			MIÉRCOLES			JUEVES			VIERNES		
Hora	Actividad	Min.	Hora	Actividad	Min.	Hora	Actividad	Min.	Hora	Actividad	Min.	Hora	Actividad	Min.
16:00	TRAINING FIT	60'	16:00	GIMNASIO MUSCULACIÓN	60'	16:00	TRAINING FIT	60'	16:00	GIMNASIO MUSCULACIÓN	60'	16:00	TOTAL BODY FIT	60'
17:00	GIMNASIO MUSCULACIÓN	60'	17:00	ZUMBA	60'	16:00	GIMNASIO MUSCULACIÓN	60'				17:00	GIMNASIO MUSCULACIÓN	60'
						17:00	SPINNING	60'				18:30	TRX	30'
												19:00	CORE TRAINING	30'

  

<b>SALAS:</b>	SALÓN 0	ARTES MARCIALES	MULTIACTIVIDAD
	SALÓN 1	GIMNASIO MUSCULACIÓN	