

POLIDEPORTIVO DAOÍZ Y VELARDE

Instalación Deportiva Municipal Concertada

TEMPORADA 2013 / 2014



MANTENIMIENTO	L-X-V	9'30 / 10'30 – 10'30 / 11'30 – 18'00 / 19'00	
		19'00 / 20'00 – 20'00 / 21'00	
	M - J	9'00 / 10'00 – 10'00 / 11'00 – 18'00 / 19'00	
		19'00 / 20'00 – 20'00 / 21'00 – 21'00 / 22'00	
MUSCULACIÓN	L-M-X-J-V	9'00 / 15'00 – 15'00 / 22'00	
KARATE ADULTOS	L-X-V	8'00 / 9'00 – 20'00 / 21'00	
	M - J	20'00 / 21'00 – 21'00 / 22'00	
		5-7 años 7-10 años 10-17 años	
KARATE INFANTIL	L-X	18'00 / 19'00 – 19'00 / 20'00 – 17'00 / 18'00	
	M - J	17'00 / 18'00 – 18'00 / 19'00 – 19'00 / 20'00	
SANDA (Combate Chino)	L-X-V	20'00 / 21'00	
DEFENSA PERSONAL	L-X-V	21'00 / 22'00	
AIKIDO	L-X	14'30 – 16'00	
KUNG-FU	L-X-V	21'00 / 22'00	
YOGA	L-X	10'00 / 11'30 – 20'00 / 21'30	
	M - J	10'00 / 11'30 – 11'30 / 13'00 – 16'30 / 18'00	
TAI-CHI	M - J	10'00 / 11'30 – 20'00 / 21'00 – 21'00 / 22'30	
HIP-HOP	V	17'00/19'00 (DE 9 A 16 AÑOS)	
	L-X	17'00/18'00 (DE 9 A 16 AÑOS)	
BOLLYWOOD	V	17'00 / 18'00	
	V	19'00 / 20'00	
AEROBIC INFANTIL		BALLET INFANTIL	
L-X	DE 6 A 9 AÑOS 18'00-19'00		DE 5 A 7 AÑOS 18'00/ 19'00
	DE 10 A 14 AÑOS 19'00-20'00		
L-X-V			A PARTIR DE 13 AÑOS 17'00/18'00 DE 8 A 12 AÑOS 19'00 / 20'00
M - J		DE 5 A 8 AÑOS (Iniciación) 18'00 / 19'00	
		DE 9 a 12 años (Medio) 19'00 / 20'00	
		DE 13 EN ADELANTE (Avanzado) 17'00 / 18'00	

NORMAS GENERALES

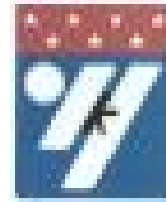
- El plazo de renovación de las mensualidades comprende desde el día 20 del mes en curso, hasta el día 3 del mes a pagar, siendo baja todos los usuarios que no lo hayan realizado en estos días.
- El horario de caja es de 9:00 a 21:00 ininterrumpidamente.
- Disponemos de lista de espera para todas las actividades. Se llamará a las personas apuntadas en la misma, por riguroso orden, a partir del día 5 de cada mes.
- Para evitar molestias, los usuarios pueden domiciliar los pagos de los recibos; teniéndose que hacer cargo de los gastos de devolución de los recibos impagados, en caso contrario se suspenderá dicha domiciliación. Cualquier modificación en las domiciliaciones, tanto altas, bajas, o cambios, deberán notificarse antes del día 20 del mes anterior al cobro. Las domiciliaciones solo tienen vigencia durante la temporada que se este cursando.
- El carné del centro debe de acompañar siempre a los usuarios y será imprescindible para el pago de las mensualidades, solicitud de taquillas, acceso a las instalaciones, etc..

Más información en el teléfono: **91 433 27 58**

Polideportivo Daoíz y Velarde. C/ Alberche,21.



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE KARATE Y D. A.



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE KARATE Y D.A.

PRECIOS PÚBLICOS 2013

CONCEPTO	INFANTIL	JOVEN (15-20)	ADULTO (+ 21)
CUOTA INSCRIPCIÓN (excepto musculación)	12,80	12,80	12,80
CUOTA MENSUAL 1 SESION (1 HORA) POR SEMANA	9,90	13,20	16,50
FAMILIA NUMEROSA GENERAL/ESPECIAL	4,95 / 1,00	6,60 / 1,35	8,25 / 1,65
CUOTA MENSUAL 2 SESIONES (2 HORAS) POR SEMANA	17,50	23,35	29,15
FAMILIA NUMEROSA GENERAL/ESPECIAL	8,75 / 1,75	11,70 / 2,35	14,60 / 2,95
CUOTA MENSUAL 3 SESIONES (3 HORAS) POR SEMANA	21,55	28,75	35,90
FAMILIA NUMEROSA GENERAL/ESPECIAL	10,80 / 2,20	14,40 / 2,90	18,00/3,60
CARNÉ DE ABONADO MUSCULACIÓN	-----	8,10	8,10
ABONO MENSUAL DESDE 16 AÑOS MUSCULACIÓN	-----	37,95	47,40
MAYORES DE 65 AÑOS	-----		14,25
FAMILIA NUMEROSA GENERAL/ESPECIAL	-----	19,00 / 3,80	23,70/ 4,75
ABONO ANUAL MUSCULACION DESDE 16 AÑOS	-----	264,25	330,30
MAYORES DE 65 AÑOS	-----		99,10
FAMILIA NUMEROSA ABONO ANUAL GENERAL/ESPECIAL	-----	132,15 / 26,45	165,15/33,05
DUPLICADO TARJETA	1,95	1,95	1,95

- DOCUMENTOS NECESARIOS PARA TODAS LAS INSCRIPCIONES: ORIGINAL DE D.N.I. O PASAPORTE (MENORES DE EDAD: D.N.I. DE PADRES/TUTORES Y LIBRO DE FAMILIA), Y UNA FOTOGRAFÍA RECIENTE TAMAÑO CARNÉ.

- MAYORES DE 65 AÑOS: RECONOCIMIENTO MÉDICO DE APTITUD PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA A REALIZAR.

- FAMILIA NUMEROSA: ORIGINAL, CERTIFICADO O FOTOCÓPIA COMPULSADA DEL CARNÉ VIGENTE DE FAMILIA NUMEROSA (es imprescindible aportar los documentos requeridos para poder beneficiarse de los descuentos establecidos, dichos documentos se entregarán al realizar la inscripción, posteriormente no se podrá reclamar el descuento no establecido por falta de documentación por parte del usuario).

- Es obligatorio pagar la licencia de la F.M.K. del año en curso, para alumnos de: Karate, Kung-Fu, Sanda y Tai-chi.

HORARIO DE ACTIVIDADES

AEROBIC

(STEP - BODY TONIC - LATINO - FUNKY)

PILATES - BOLLYWOD

BAILES SALÓN - BAILES LATINOS

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
M A Ñ A N A S					
9:00 - 10:00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES
10:00 - 11:00	PILATES		PILATES		PILATES
09:30 - 10:30		AEROBIC		AEROBIC	
10:30 - 11:30		PILATES		PILATES	
11:00 - 12:00	PILATES		PILATES		
11:30 - 12:30		PILATES		PILATES	
14:15-15:15	PILATES		PILATES		
T A R D E S					
16:00 - 17:00	PILATES		PILATES		
17:00 - 18:00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
17:00 - 18:00	ZUMBA		ZUMBA		
18:00 - 19:00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	BAILES LATINOS
18:00 - 19:00	ZUMBA	AEROBIC	ZUMBA	AEROBIC	
19:00 - 20:00	AEROBIC	AEROBIC	AEROBIC	AEROBIC	AEROBIC
19:00 - 20:00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
20:00 - 21:00	ZUMBA	AEROBIC	ZUMBA	AEROBIC	
20:00 - 21:00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	BAILES LATINOS
21:00 - 22:00	BAILES SALON	AEROBIC	BAILES SALON	AEROBIC	BAILES LATINOS
21:00 - 22:00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	

ACTIVIDADES PARA MAYORES

(A PARTIR DE 65 AÑOS)

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
M A Ñ A N A S					
11:30 - 12:30		TAICHI		TAICHI	
12:00 - 13:00	PILATES		PILATES		
12:30 - 13:30		PILATES		PILATES	
13:00 - 14:00		YOGA		YOGA	
CUOTA INSCRIPCIÓN		12,80	CUOTA MENSUAL	8,75	

STEP: SESIÓN DE 60 MINUTOS EN LA QUE SE TRABAJA LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR UTILIZANDO EL ESCALÓN CON ALTURA VARIABLE Y PASOS COREOGRAFIADOS.

BODY TONIC: SESIÓN DE 60 MINUTOS DE EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y TONIFICACIÓN DE TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES. SE UTILIZAN BARRAS, DISCOS Y MANCUERNAS MÁS O MENOS PESADAS SEGÚN EL NIVEL DEL ALUMNO.

LATINO: ACTIVIDAD AERÓBICA EN LA QUE SE COMBINA FUNKY, HIP-HOP Y RITMOS LATINOS.

PILATES: ES UN MÉTODO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO COMPLETO Y DE EDUCACIÓN POSTURAL. COMBINA CUERPO Y MENTE PARA MEJORAR LA PRECISIÓN DEL CONTROL MUSCULAR, LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD. SU OBJETIVO ES CREAR UN PATRÓN RESPIRATORIO Y LA AMPLITUD DE MOVIMIENTOS ARTICULARES Y MUSCULARES.

BAILES LATINOS: SESIÓN DE 60 MINUTOS EN LA QUE SE REALIZA EJERCICIO CARDIOVASCULAR DE UNA FORMA DIVERTIDA BAILANDO, INCLUYENDO RITMOS COMO LA BACHATA, EL MERENGUE, Y LA SALSA ENTRE OTROS, AYUDANDO A MEJORAR LA COORDINACIÓN. NO ES IMPRESCINDIBLE VENIR CON PAREJA

BALLET INFANTIL (INICIACIÓN DE 5 A 8 AÑOS): PARA LOS MÁS PEQUES DE LA CASA. EL BALLET POTENCIA LA TÉCNICA BÁSICA PARA ABORDAR OTRAS MODALIDADES ARTÍSTICAS, DESARROLLANDO LA CORRECTA FORMACIÓN DEL CUERPO, ADEMÁS DE POTENCIAR LAS HABILIDADES MOTRICES, LA SENSIBILIDAD, LA COORDINACIÓN, LA DISCIPLINA CORPORAL Y EL TRABAJO COLECTIVO. SE ESTUDIAN EJERCICIOS DE SUELO, POSICIONES DE CUERPO Y BRAZOS, CENTRO Y DIAGONALES E INICIACIÓN EN BARRA CLÁSICA.

FUNKY-STREET DANCE-HIP-HOP (INICIACIÓN): ES UNA FORMA DE PASAR UN RATO DIVERTIDO, A LA MISMA VEZ QUE APRENDEMOS A BAILAR Y CREAR UN ESTILO PROPIO CON LA PREPARACIÓN DE DIVERSAS COREOGRAFÍAS. ES UNA FUSIÓN DE ESTILOS LIBRES, QUE SURGEN DIRECTAMENTE DE LAS CALLES. SE COMBINAN TÉCNICAS DE HIP-HOP, FUNKY SOUL, BREAK DANCE. ETC.

- Si asiste por primera vez a las clases, es importante que se presente al profesor y sobre todo que le comunique cualquier tipo de lesión o problema médico, así como si toma cualquier tipo de medicamento.
- Se ruega la máxima puntualidad.
- Es importante que no abandone la sesión antes de que esta finalice.
- Para su propia seguridad, utilice calzado deportivo específico para la actividad que lleve a cabo.
- Utilice ropa deportiva que le permita una mayor facilidad de movimientos para su propia comodidad.
- Es **MUY IMPORTANTE** que procure hidratarse adecuadamente antes, durante y después de la práctica de la sesión que realice, utilizando para ello bidones de plástico.
- Por higiene, es obligatorio el uso de una toalla durante la práctica deportiva.

Más información en el teléfono: **91 433 27 58**
Polideportivo Daóiz y Velarde. C/ Alberche,21.



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE KARATE Y D.A.