



## CLUB DEL MAR DE SAN AMARO CURSO 2011/12

### Normativa del programa de actividades dirigidas de libre acceso

El programa de actividades libres dirigidas tendrá un precio de 80 euros anuales y comprende las siguientes actividades:

- **Step:** Actividad cardiovascular, subiendo y bajando un escalón a distinta altura al ritmo de la música. Fortalece glúteos y piernas.
- **Aerobic:** Trabajo integral con elementos coreográficos con soporte musical.
- **Tonificación:** Trabajo analítico de tonificación muscular con pesas desarrollado con soporte musical.
- **GAP:** Trabajo de glúteo, abdominal y pierna.
- **Ciclo Indoor:** Ejercicio cardiovascular en bicicleta estática con soporte musical.
- **Aerobox:** Trabajo cardiovascular donde los movimientos y coreografía incluyen elementos sacados de la lucha.
- **Fitball:** Trabajo cardiovascular con pelota suiza.
- **Batuka-Latinos:** Elementos coreográficos con el ritmo latino como soporte musical.

Los socios que se matriculen en el programa podrán acceder a las actividades de manera libre en los horarios que se establecen en el cuadro de actividades una vez retirado el ticket en el control de accesos de la piscina municipal respetando los ratios estimados para mantener unas condiciones de calidad en las sesiones.

Plazas por sesión de step, aerobic, y batuka-latinos: 30, Tono+GAP: 20 y Ciclo Indoor: 12.

### Adquisición del ticket para las clases:

- El ticket podrá retirarse desde una hora antes del comienzo de las sesiones, previa identificación con número de socio.
- Para la incorporación a una clase ya en curso es también necesario coger el ticket. En este caso, el alumno se adaptará a la fase de la sesión que esté transcurriendo.
- Las clases tendrán una duración de 50 minutos, salvo aquellas que el propio horario las identifique como sesiones de 45 minutos.
- Cada persona podrá recoger un solo ticket.
- Será requisito ser socio y tener cumplidos 16 años.