

## BASES

### 1. INSCRIPCIONES

• **Periodo:** Del 17 al 24 de septiembre (ambos inclusive), de Lunes a Viernes

• **Lugar:** Casa de Cultura “La Encomienda”

• **Horario:** de 10:00 a 14:00 h

2. Al realizar la inscripción y una vez confirmada plaza, se deberá ingresar la cuota correspondiente en cualquier entidad bancaria autorizada, para posteriormente entregar en el lugar de la inscripción copia de la liquidación **en un periodo máximo de 3 días**, dando de baja al interesado-a que incumpla éste plazo.

3. Cada persona sólo podrá inscribir a 2 alumnos-as a la vez, debiendo volver a esperar turno para realizar más inscripciones, salvo excepción de tratarse de hermanos-as

4. Para la adjudicación de las plazas se seguirá un riguroso orden de inscripción, quedando el resto de solicitudes en reserva, que se adjudicarán en el momento que queden plazas libres.

5. Las Actividades Programadas se realizarán en el periodo comprendido entre los días **1 de octubre de 2019 al 29 de mayo de 2020**, rigiéndose por el Calendario de la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León y comunicándose con antelación los posibles cambios o suspensiones de las clases.

6. El comienzo de las Actividades será el día que corresponda a la inscripción en la que esté inscrito, a partir del día 1 de octubre de 2019.

7. Para el desarrollo de las distintas actividades es indispensable que se inscriban un número mínimo de alumnos, en caso contrario se devolvería el importe abonado.

8. El abandono del curso supone la pérdida total de la cuota pagada.

9. **Las renovaciones o nuevas inscripciones** posteriores, se realizarán según detalle:

• **Periodo:** Las renovaciones se harán del 9 al 17 de enero de 2020. Las nuevas inscripciones se harán del 20 al 27 de enero de 2020

• **Lugar:** Ayuntamiento de Benavente – Plaza Mayor

• **Horario:** de 12:00 a 14:00 h, de lunes a viernes

10. En todas las actividades se crearán listas de espera que tendrán preferencia sobre las bajas que se produzcan.

11. La inscripción implica la aceptación de éstas Bases; así como la autorización a que se utilicen aquellas fotografías que pudieran tomarse durante el transcurso de la actividad, para fines de difusión y publicidad, siempre y cuando no se indique lo contrario.

*La Concejalía de Deportes se reserva el derecho de modificar y/o alterar la composición del profesorado, las instalaciones y la organización de las distintas actividades en función de las necesidades y/o para el mejor desarrollo de las mismas.*

**Antes de iniciar cualquier actividad física se recomienda a los participantes hacerse un reconocimiento médico que permita conocer su estado de salud.**

# PROGRAMA

# Actividades Físicas Adultos

## 2019/ 2020



**AYUNTAMIENTO  
DE BENAVENTE**

## **GERONTOGIMNASIA (3ª EDAD)**

**EDAD:** A partir de 60 Años (Nacidos en el 1959 y anteriores) y Jubilados/as

**LUGAR:** Casa de Cultura La Encomienda

**DÍAS Y HORARIOS:** Lunes y Miércoles 11:00 a 11:50 h

Lunes y Miércoles 12:00 a 12:50 h

Martes y Viernes 11:00 a 11:50 h

**CUOTAS:** 48 € / Anual

### **OBSERVACIONES:**

- La Actividad será Anual
- Las clases serán de cincuenta minutos (50')
- Los Jubilados-as menores de 60 años deberán justificarlo

## **GIMNASIA MANTENIMIENTO**

**EDAD:** A partir de 16 Años (Nacidos en el 2003 y anteriores)

**GRUPOS:** Seis

**LUGAR, DÍAS Y HORARIOS:**

### **·Nivel Iniciación - Colegio San Isidro**

-Gimnasia baja intensidad "suave" (2 días): Martes y Jueves 19:00 a 19:50 h

-Gimnasia método Pilates (2 días): Martes y Jueves de 20:00 a 20:50 h

### **·Nivel Intermedio**

**Pabellón Fernando II** (2 días): Martes y Jueves 18:00 a 18:50 h

**Frontón Cubierto La Rosaleda** (3 días): Lunes, Miércoles y Viernes a las 09:00 a 09:50 h

### **·Nivel Avanzado - Colegio San Isidro**

-Gimnasia Fitness (3 días): Lunes, Miércoles y Viernes 19:00 a 19:50 h (*Actividades Físicas variables basadas en step, baile cardio y tonificación muscular*)

-Gimnasia de intensidad (2 días): Lunes y Miércoles 20:00 a 20:50 h

**CUOTAS:** 2 Días 38 € / Cuatrimestre

3 Días 50 € / Cuatrimestre

### **OBSERVACIONES:**

- La Actividad será cuatrimestral (4 meses)
- Las clases serán de cincuenta minutos (50')

## **COMBO GYM**

**EDAD:** A partir de 16 Años (Nacidos en el 2003 y anteriores)

**LUGAR:** Colegio San Isidro

### **DÍAS y HORARIOS:**

Lunes, Miércoles y Viernes 21:00 a 21:50 h

**CUOTA:** 50 € / Cuatrimestre

### **OBSERVACIONES:**

- La Actividad será cuatrimestral (4 meses)
- Las clases serán de cincuenta minutos (50')
- El Combo Gym es una modalidad donde se combinan varias actividades fitness en una misma sesión, haciendo las clases más amenas y divertidas y consiguiendo a la vez un entrenamiento full-body. Las actividades que se combinarán son: Aerobic, Zumba, Stretching y Pilates.

## **ZUMBA**

**EDAD:** A partir de 16 Años (Nacidos en el 2003 y anteriores)

**LUGAR:** Colegio San Isidro

**DÍAS y HORARIOS:** Martes y Jueves 21:00 a 21:50 h

**CUOTA:** 38 € / Cuatrimestre

### **OBSERVACIONES:**

- La Actividad será cuatrimestral (4 meses)
- Las clases serán de cincuenta minutos (50')
- Zumba es una modalidad de fitness basada en movimientos de bailes combinados con una serie de rutinas aeróbicas con los principales ritmos latinoamericanos: salsa, merengue, cumbia, reggaeton, samba, bachata,...

## **YOGA**

**EDAD:** A partir de 16 Años (Nacidos en el 2003 y anteriores)

**GRUPOS:** Dos

**LUGAR:** Frontón Cubierto La Rosaleda

**DÍAS y HORARIOS:** Martes y Jueves 09:45 a 11:00 h  
Martes y Jueves de 19:45 a 21:00 h

**CUOTA:** 60 € / Cuatrimestre

### **OBSERVACIONES:**

- La Actividad será cuatrimestral (4 meses)
- Las clases serán de cincuenta minutos (75')
- El yoga a impartir es un conjunto de disciplinas físicas y mentales que tratan de cultivar el cuerpo y la mente de forma armónica a través de la práctica de las asanas (posturas corporales), la respiración y la meditación, con el propósito de obtener beneficios para la salud.