



## ACTIVIDADES FÍSICAS ADULTOS 2020/2021

### BASES

#### 1. PREINSCRIPCIONES

- Entre los días 15 y 21 de octubre, ambos inclusive.

#### 2. FORMA DE PREINSCRIPCIÓN:

Los/as interesados/as podrán realizar la PREINSCRIPCIÓN:

- Online, en la Página Web <http://actividadesaytobenavente.sytes.net:81/CronosWeb/Login>
- Por teléfono: de 9:00 a 14:00 h de lunes a viernes, en el teléfono 980630445 Ext. 2407

El día **23 de octubre** se realizará un **SORTEO** para la adjudicación de plazas y el resultado se hará público en la página web del Ayuntamiento de Benavente el mismo día. En el sorteo se adjudicarán las plazas efectivas de cada actividad y el orden de las reservas.

Publicado el resultado del sorteo y adjudicadas las plazas, se deberá **CONFIRMAR** asistencia al curso en el correo electrónico [actividadesdeportivas@benavente.es](mailto:actividadesdeportivas@benavente.es) o en el teléfono 980630445 Ext. 2407, entre el 24 y el 27 de octubre, ambos incluidos.

En aquellos grupos que existan plazas libres, podrán realizarse inscripciones durante todo el curso. Las nuevas inscripciones se realizarán, preferentemente, a partir del día 20 del mes anterior. En todo caso, se abonará el pago de la cuota del mes completo.

#### 3. FORMA DE PAGO:

Una vez confirmada la plaza, se entregará a los alumnos una liquidación del importe de la cuota, en la primera sesión presencial de la actividad. El pago de dicha liquidación deberá hacerse efectivo en cualquiera de las entidades bancarias autorizadas.

#### 4. PERIODO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DE ADULTOS:

La actividad se realizará desde el **1 de noviembre hasta el 30 de junio**, rigiéndose por el Calendario de la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León (excepto en el periodo comprendido entre el 23 y el 30 de Junio), y comunicándose con antelación los posibles cambios o suspensiones de las clases.

#### 5. COMIENZO DE LA ACTIVIDAD:

El comienzo de las Actividades Físicas de Adultos será el día que corresponda a la Actividad en la que esté inscrito, a partir del día 1 de noviembre de 2020.

#### 6. NÚMERO MÍNIMO DE INSCRITOS:

Para el desarrollo de las Actividades Físicas de Adultos es indispensable que se inscriban un número mínimo de alumnos, en caso contrario se devolvería el importe abonado.

#### 7. DURACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

Las clases tendrán una duración de cuarenta y cinco minutos (45'), excepto las de Yoga que tendrán una duración de setenta y cinco minutos (75').

#### 8. ABANDONO DEL CURSO:

El abandono del curso supone la pérdida total de la cuota abonada.

#### 9. RENOVACIONES:

La actividad se abonará de forma mensual. Antes del día 20 del mes en curso, los/as alumnos/as deberán informar al monitor/a de su intención de continuar realizando la actividad el siguiente mes. En caso de continuar la actividad, será el/la monitor/a quien les haga llegar las liquidaciones de pago. En caso de no continuar, se avisará a la primera persona en la lista de reservas.

#### 10. ACEPTACIÓN:

La inscripción implica la aceptación de estas Bases, ser incluido/a en los posibles sorteos, permitir la publicación del resultado de dicho sorteo tal y como exige la disposición adicional 7ª de la Ley Orgánica 3/2018, de protección de datos personales, así como de las normas de las Actividades Físicas de Adultos; Además, implica la autorización al Ayuntamiento de Benavente 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.



**11. COVID-19:**

Las actividades se realizarán atendiendo a las medidas de prevención e higiénico sanitarias recogidas en la normativa vigente en relación al COVID19 (desinfección y ventilación de instalaciones, accesos a las mismas, utilización de gel hidroalcohólico, separación interpersonal, toma de temperatura, ...). En caso de síntomas compatibles con dicha enfermedad o de haber estado en contacto con alguna persona que presentara dichos síntomas, no se podrá acudir a realizar la actividad. Esta circunstancia no dará derecho a la reclamación de cantidad alguna.

ES **OBLIGATORIO** SEGUIR LAS INSTRUCCIONES E INDICACIONES DEL PERSONAL MUNICIPAL ENCARGADO DE LA INSTALACIÓN, ASÍ COMO EL USO DE MASCARILLA DESDE EL ACCESO HASTA EL ABANDONO DE LA MISMA, INCLUIDO EL PERIODO DE PRÁCTICA DEPORTIVA

**12. SUSPENSIÓN DE ACTIVIDADES:**

No se procederá a devolución alguna si se han impartido más del 50 % de las clases previstas para el mes.

**La Concejalía de Deportes se reserva el derecho de cambiar, modificar y/o alterar la composición, el profesorado, la organización, el horario y las instalaciones de las Actividades Físicas de Adultos en función de las necesidades y/o para el mejor desarrollo de las mismas.**

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



### **GERONTOGIMNASIA (3ª EDAD)**

**EDAD:** A partir de 60 Años (Nacidos en el 1960 y anteriores) y Jubilados/as

**LUGAR:** Frontón Cubierto “La Rosaleda”

**DÍAS Y HORARIOS:** GRUPO A: Lunes y Miércoles a las 11:00

GRUPO B: Lunes y Miércoles a las 12:00

GRUPO C: Martes y Viernes a las 12:00

**CUOTAS:** 6,25 € / Mes

**OBSERVACIONES:**

- La Actividad será mensual.
- Las clases serán de cuarenta y cinco minutos (45´)
- Los Jubilados-as menores de 60 años deberán justificarlo

### **GIMNASIA MANTENIMIENTO**

**EDAD:** A partir de 16 Años (Nacidos en el 2004 y anteriores)

**GRUPOS:** Seis

**LUGAR, DÍAS y HORARIOS:**

- **Nivel Iniciación**

**Pabellón Fernando II**

- Gimnasia baja intensidad “suave” (2 días): Martes y Jueves 19:00 a 19:45 h
- Gimnasia método Pilates (2 días): Martes y Jueves de 20:00 a 20:45 h

- **Nivel Intermedio**

**Pabellón Fernando II** (2 días): Martes y Jueves 18:00 a 18:45 h

**Frontón Cubierto La Rosaleda** (3 días): Lunes, Miércoles y Viernes a las 09:15 a 10:00 h

- **Nivel Avanzado**

**Pabellón Fernando II**

- Gimnasia Fitness (3 días): Lunes, Miércoles y Viernes 19:00 a 19:45 h  
*(Actividades Físicas variables basadas en step, baile cardio y tonificación muscular)*
- Gimnasia de intensidad (2 días): Lunes y Miércoles 20:00 a 20:45 h

**CUOTAS:** 2 Días 10 € / Mes

3 Días 13,25 € / Mes

**OBSERVACIONES:**

- La Actividad será mensual.
- Las clases serán de cincuenta minutos (45´).



### COMBO GYM

**EDAD:** A partir de 16 Años (Nacidos en el 2004 y anteriores)

**LUGAR:** Frontón Cubierto la Rosaleda

**DÍAS y HORARIOS:** Lunes, Miércoles y Viernes 19:15 a 20:00 h

**CUOTA:** 13,25 € / Mes

**OBSERVACIONES:**

- La Actividad será mensual.
- Las clases serán de cincuenta minutos (45´)
- 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:** Casa de la Cultura "La Encomienda"

**DÍAS y HORARIOS:** Martes y Jueves 19:00 a 19:45 h

**CUOTA:** 10 € / Mes

**OBSERVACIONES:**

- La Actividad será mensual.
- Las clases serán de cincuenta minutos (45´)
- 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 2004 y anteriores)

**GRUPOS:** Dos

**LUGAR:** Frontón Cubierto La Rosaleda

**DÍAS y HORARIOS:** Martes y Jueves 12:15 a 13:30 h NIVEL INICIACIÓN Y MAYORES

Martes y Jueves de 18:30 a 19:45 h NIVEL MEDIO

**CUOTA:** 16 € / Mes

**OBSERVACIONES:**

- La Actividad será mensual.
- Las clases serán de setenta y cinco 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.