



ACTIVIDADES FÍSICAS ADULTOS 2022/2023

BASES

1. PREINSCRIPCIONES

- Entre los días **29 de agosto y 6 de septiembre**, ambos inclusive.

2. FORMA DE PREINSCRIPCIÓN:

Los/as interesados/as podrán realizar la PREINSCRIPCIÓN:

- Online, entre el 29 de agosto y el 6 de septiembre en la Página Web:
<http://actividadesaytobenavente.sytes.net:81/CronosWeb/Login>
- Por teléfono: de 9:00 a 14:00 h, de lunes a viernes, entre los días 29 de agosto y 6 de septiembre:
[Teléfono 980630445 Ext. 2407](tel:980630445)

El día **7 de septiembre** se realizará un **SORTEO** tanto para la adjudicación de las plazas como para determinar el orden de los preinscritos. En caso de que hubiera que reducir el número de plazas por actividad debido a posibles restricciones sanitarias, se tendría en cuenta el orden de dicho sorteo. El resultado se hará público en la página web del Ayuntamiento de Benavente el mismo día.

Publicado el resultado del sorteo y adjudicadas las plazas, se deberá **CONFIRMAR** asistencia al curso en el correo electrónico actividadesdeportivas@benavente.es o en el teléfono 980630445 Ext. 2407, de 09:00 a 14:00 h., entre el **7 y el 9 de septiembre**, ambos incluidos. La no confirmación de la plaza obtenida dentro del plazo establecido significará la pérdida de dicha plaza, siendo esta ofertada a la primera reserva.

En aquellos grupos que existan plazas libres, podrán realizarse inscripciones durante todo el curso. En todo caso, se abonará el pago de la cuota completa.

3. FORMA DE PAGO:

Una vez confirmada la plaza, se generará una liquidación para poder abonar la cuota correspondiente a la actividad. Se comunicará a los/as alumnos/as y deberán recogerla presencialmente en el Edificio Administrativo El Ferial tras firmar el recibí correspondiente.

El pago se realizará con la liquidación emitida, antes del **25 de septiembre** mediante cualquiera de los siguientes medios:

- Pago efectivo:
 - En cualquiera de las entidades bancarias autorizadas.
 - En la oficina de Recaudación Municipal.
- Pago online: a través del apartado PAGO DE TRIBUTOS de la página web del ayuntamiento
<https://www.benavente.es/aytobenavente>

IMPORTANTE: Una vez confirmada la plaza y emitida la liquidación, se deberá realizar obligatoriamente el pago en el plazo señalado. En caso contrario se procederá con la reclamación de dicho importe, y los intereses que pueda generar la deuda adquirida, por los cauces legalmente establecidos, independientemente del desistimiento posterior a la confirmación de plaza.

4. PERIODO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DE ADULTOS:

La actividad se realizará desde el **3 de octubre de 2022 hasta el 31 de mayo de 2023**, 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.

**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 3 de octubre de 2022.

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, podría suspenderse la actividad y devolviendo el importe abonado.

7. DURACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

Las clases tendrán una duración de cincuenta minutos (50'), 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:

En aquellas actividades cuyo desarrollo se establezca de forma cuatrimestral, será necesario realizar renovación de la inscripción. Dichas renovaciones se realizarán entre el **9 y el 20 de enero** en el correo electrónico actividadesdeportivas@benavente.es y de lunes a viernes, de 09:00 a 14:00 h. en el teléfono **980630445 Extensión 2407**.

Se dará prioridad a la renovación de alumnos ya inscritos en la actividad durante el primer cuatrimestre. En caso de que, pasado el plazo establecido para las renovaciones, quedara alguna plaza libre, se daría prioridad a los interesados que hubieran quedado en la reserva en el sorteo realizado al inicio del periodo de inscripciones, a los que se avisaría. En caso de que siguieran quedando plazas libres, se admitirían nuevas inscripciones en el correo electrónico actividadesdeportivas@benavente.es entre el **23 y el 29 de enero** y en el teléfono **980630445 Extensión 2407**, de 09:00 a 14:00 h. entre el **23 y el 27 de enero**. Las nuevas plazas se adjudicarán por riguroso orden de inscripción.

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. DEVOLUCIONES: Una vez realizado el pago, no corresponde devolución del importe abonado, procediendo devolución, solamente por causas imputables al Ayuntamiento, como suspensión de clases, cierre de instalaciones, etc. Se devolvería el importe proporcional al número de clases afectadas. Para lo cual, se deberá realizar en el Ayuntamiento de Benavente solicitud de devolución por parte del interesado afectado a través del modelo existente a tal efecto.

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 1962 y anteriores) y Jubilados/as

LUGAR: Frontón Cubierto “La Rosaleda” y Casa de la Cultura “La Encomienda”

DÍAS Y HORARIOS: GRUPO A: Lunes y Miércoles a las 12:00 h. Frontón Cubierto “La Rosaleda”
GRUPO B: Martes y Viernes a las 11:00 h. Casa de la Cultura “La Encomienda”
GRUPO C: Martes y Viernes a las 12:00 h. Casa de la Cultura “La Encomienda”.

CUOTAS: 50 € /Curso completo

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 2006 y anteriores)

GRUPOS: Seis

LUGAR, DÍAS y HORARIOS:

- **Nivel Iniciación**
Frontón Cubierto La Rosaleda
 - Gimnasia baja intensidad “suave” (2 días): Martes y Jueves a las 19:00 h.
 - Gimnasia método Pilates (2 días): Martes y Jueves a las 20:00 h.
- **Nivel Intermedio**
Frontón Cubierto La Rosaleda
 - 2 días: Martes y Jueves a las 18:00 h.
 - 3 días: Lunes, Miércoles y Viernes a las 09:10 h.
- **Nivel Avanzado**
Pabellón Fernando II
 - Gimnasia Fitness (3 días): Lunes, Miércoles y Viernes a las 19:15 h.
(Actividades Físicas variables basadas en step, baile cardio y tonificación muscular)
 - Gimnasia de intensidad (2 días): Lunes y Miércoles a las 20:15 h.

CUOTAS: 2 Días 40 € / Cuatrimestre

3 Días 53 € / Cuatrimestre

OBSERVACIONES:

- La Actividad será cuatrimestral (de octubre a enero y de febrero a mayo)
- Las clases serán de cincuenta minutos (50´).



COMBO GYM

EDAD: A partir de 16 Años (Nacidos en el 2006 y anteriores)

LUGAR: Lunes y Viernes: Casa de la Cultura La Encomienda
Miércoles: Pabellón Fernando II

DÍAS y HORARIOS: Lunes, Miércoles y Viernes a las 21:15 h.

CUOTA: 53 € / Cuatrimestre

OBSERVACIONES:

- La Actividad será cuatrimestral (de octubre a enero y de febrero a mayo).
- 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 2006 y anteriores)

LUGAR: Casa de la Cultura "La Encomienda"

DÍAS y HORARIOS: Martes y Jueves a las 21:00 h.

CUOTA: 40 € / Cuatrimestre

OBSERVACIONES:

- La Actividad será cuatrimestral (de octubre a enero y de febrero a mayo).
- 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 2006 y anteriores)

GRUPOS: Dos

LUGAR: Casa de la Cultura "La Encomienda"

DÍAS y HORARIOS: Lunes y Miércoles 11:30 h. NIVEL INICIACIÓN Y MAYORES

Martes y Jueves 17:00 h NIVEL MEDIO

CUOTA: 64 € / Cuatrimestre

OBSERVACIONES:

- La Actividad será cuatrimestral (de octubre a enero y de febrero a mayo)
- 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.