

# POLIDEPORTIVO DAOÍZ Y VELARDE

Instalación Deportiva Municipal Concertada

TEMPORADA 2011 / 2012



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

## 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.
- Los cambios de horario o actividad se realizarán el día 4 de cada mes, siempre y cuando sea posible en función del nº de plazas disponibles, y sin haber abonado la mensualidad correspondiente.
- A partir del día 5 de cada mes, todas las plazas que no se renueven quedarán disponibles para nuevos usuarios.
- Los meses que los días 4 o 5 caigan en sábado, domingo o festivo, los cambios y nuevas matrículas se realizarán los días siguientes laborables.
- Para evitar molestias, los usuarios pueden domiciliar los pagos de los recibos, teniendo en cuenta que 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 horario de caja es de 9:00 a 21:00 ininterrumpidamente.
- 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



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE KARATE

# PRECIOS PÚBLICOS 2011

CONCEPTO	INFANTIL	JOVEN ( 15-20 )	ADULTO ( + 21 )
CUOTA INSCRIPCIÓN (excepto musculación)	11,10	11,10	11,10
CUOTA MENSUAL 1 SESION (1 HORA) POR SEMANA	8,60	11,45	14,30
FAMILIA NUMEROSA GENERAL/ESPECIAL	4,30 / 0,90	5,75 / 1,15	7,15 / 1,45
CUOTA MENSUAL 2 SESIONES (2 HORAS) POR SEMANA	15,20	20,25	25,30
FAMILIA NUMEROSA GENERAL/ESPECIAL	7,60 / 1,55	10,15 / 2,05	12,65 / 2,55
CUOTA MENSUAL 3 SESIONES ( 3 HORAS ) POR SEMANA	18,70	24,90	31,10
FAMILIA NUMEROSA GENERAL/ESPECIAL	9,35 / 1,90	12,45 / 2,50	15,55 / 3,15
CARNET DE ABONADO MUSCULACIÓN	-----	6,60	6,60
ABONO MENSUAL MUSCULACIÓN	-----	35,15	43,90
MAYORES DE 65 AÑOS	-----		13,20
FAMILIA NUMEROSA GENERAL/ESPECIAL	-----	17,60 / 3,60	21,95 / 4,40
ABONO ANUAL MUSCULACION DESDE 16 AÑOS	-----	214,00	267,50
MAYORES DE 65 AÑOS	-----		80,25
FAMILIA NUMEROSA ABONO ANUAL GENERAL/ESPECIAL	-----	107,00 / 21,40	133,75 / 26,75
DUPLICADO TARJETA	1,55	1,55	1,55

- 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.



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE KARATE

**POLIDEPORTIVO DAOÍZ Y VELARDE**  
*Instalación Deportiva Municipal Concertada*

# HORARIO DE ACTIVIDADES

## AEROBIC

(STEP - BODY TONIC – LATINO - FUNKY)

**PILATES – BOLLYWOD**

**BAILES SALÓN**

**BAILES LATINOS**

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>M A Ñ A N A S</b>					
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
11:00 -12:00	PILATES		PILATES		
11:30 -12:30		PILATES		PILATES	
14:15-15:15	PILATES		PILATES		
14:30 -15:30		AEROBIC		AEROBIC	
<b>T A R D E S</b>					
16:00 -17:00	PILATES		PILATES		
17:00 -18:00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
18:00 -19:00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	BAILES LATINOS
18:00 -19:00		AEROBIC		AEROBIC	
19:00 -20:00	AEROBIC	AEROBIC	AEROBIC	AEROBIC	AEROBIC
19:00 -20:00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
20:00 -21:00	AEROBIC	AEROBIC	AEROBIC	AEROBIC	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	

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

**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.