

# POLIDEPORTIVO DAOÍZ Y VELARDE

Instalación Deportiva Municipal Concertada

**TEMPORADA 2017 / 2018**



<b>G. MANTENIMIENTO</b>	L-X	10'00 / 11'00			
	L-X-V	20'00 / 21'00			
	M - J	9'00 / 10'00 – 10'00 / 11'00 – 18'00 / 19'00 19'00 / 20'00 – 20'00 / 21'00			
<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	20'30 / 21'30 – 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 – 17'00 / 18'00			
	M - J	17'00 / 18'00 – 18'00 / 19'00 – 19'30 / 20'30			
<b>SANDA (Combate Chino)</b>	L-X-V	20'00 / 21'00			
<b>KUNG-FU</b>	L-X-V	21'00 / 22'00			
<b>DEFENSA PERSONAL</b>	L-X	21'00 / 22'00			
<b>YOGA</b>	L-X	10'00 / 11'30 – 19'00/20'00 – 20'00 / 21'30			
	M - J	10'00 / 11'30 – 16'30 / 18'00 – 21'00/22'00			
	V	17'00 / 18'30			
<b>MEDITACION Y YOGA</b>	V	10'00 / 11'30			
<b>TAI-CHI</b>	M - J	10'00 / 11'30 – 20'00 / 21'00 – 21'15 / 22'15			
<b>HIP-HOP</b>	V	17'00/18'00	(DESDE 14 AÑOS)		
	V	18'00/19'00	(DE 9 A 13 AÑOS)		
	L-X	17'00/18'00	(DE 9 A 16 AÑOS)		
<b>AEROBIC INFANTIL</b>		<b>BALLET INFANTIL</b>		<b>G. RÍTMICA</b>	
L-X	DE 6 A 9 AÑOS	18'00-19'00		DE 5 A 8 AÑOS	18'00/ 19'00
L-X-V				A PARTIR DE 14 AÑOS	17'00/18'00
				DE 9 A 13 AÑOS	19'00 / 20'00
M - J		DE 5 A 8 AÑOS NIVEL INICIACION	18'00/19'00		
		DE 9 A 14 AÑOS NIVEL MEDIO	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.
- El horario de caja es de 9:00 a 21:00 ininterrumpidamente.
- Disponemos de lista de espera para todas las actividades. Se llamará a las personas apuntadas en la misma, por riguroso orden, a partir del día 5 de cada mes.
- Para evitar molestias, los usuarios pueden domiciliar los pagos de los recibos; teniéndose que hacer cargo de los gastos de devolución de los recibos impagados, en caso contrario se suspenderá dicha domiciliación. 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 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 Y D.A.



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE KARATE Y D.A.

## PRECIOS PÚBLICOS 2017

CONCEPTO	INFANTIL	JOVEN (15-26)	ADULTO (+26)	DESEMPLEADOS
CUOTA INSCRIPCIÓN (excepto musculación)	11,00	11,00	11,00	-----
CUOTA DIARIA MUSCULACION O ACTIVIDAD DIRIGIDA	3,00	4,00	5,00	1,50
FAMILIA NUMEROSA GENERAL/ESPECIAL	1,50 / 0,30	2,00 / 0,40	2,50 / 0,50	
CUOTA MENSUAL 1 SESION (1 HORA) POR SEMANA	7,80	10,40	13,00	-----
FAMILIA NUMEROSA GENERAL/ESPECIAL	3,90 / 0,80	5,20 / 1,00	6,50 / 1,30	-----
CUOTA MENSUAL 2 SESIONES (2 HORAS) POR SEMANA	15,60	20,80	26,00	-----
FAMILIA NUMEROSA GENERAL/ESPECIAL	7,80 / 1,60	10,40 / 2,10	13,00 / 2,60	-----
CUOTA MENSUAL 3 SESIONES ( 3 HORAS) POR SEMANA	19,50	26,00	32,50	-----
FAMILIA NUMEROSA GENERAL/ESPECIAL	9,75 / 1,95	13,00 / 2,60	16,25/3,25	-----
CARNÉ DE ABONADO MUSCULACIÓN	-----	7,40	7,40	-----
ABONO MENSUAL DESDE 16 AÑOS MUSCULACIÓN	-----	23,60	29,50	-----
MAYORES DE 65 AÑOS Y TARJETA MADRID MAYOR	-----	-----	8,85	-----
FAMILIA NUMEROSA GENERAL/ESPECIAL	-----	11,80 / 2,40	14,75/ 2,95	-----
ABONO REDUCIDO MUSCULACION DESDE 18 AÑOS + 1 ACTIVIDAD	-----	28,50	35,60	-----
FAMILIA NUMEROSA GENERAL/ESPECIAL	-----	14,25/ 2,85	17,80/3,60	-----
ABONO REDUCIDO MAYORES DE 65 AÑOS + 1 ACTIVIDAD TARJETA MADRID MAYOR	-----	-----	10,70	-----
CUOTA MAYORES ACTIVIDAD DIRIGIDA DESDE 65 AÑOS Y TARJETA MADRID MAYOR	1 HR. 3,90	2 HRS. 7,80	3 HRS. 9,75	-----

- 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.

- La reducción en el precio para desempleados comprende hasta las 14:00 hrs.

- Las personas con discapacidad tienen un descuento del 70% en cada actividad; excepto musculación. Tendrán que presentar certificado y/o tarjeta que lo acredite.

- En segundas actividades y siguientes la reducción de la cuota mensual será del 75%. Se realizará en la actividad de menor importe.

# HORARIO DE ACTIVIDADES

## ZUMBA

## PILATES- BAILES LATINOS

## ZUMBA-STEP

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>M A Ñ A N A S</b>					
9:00 - 10:00		PILATES		PILATES	
10:00 - 11:00	PILATES		PILATES		PILATES
10:30 - 11:30		PILATES		PILATES	
11:00 - 12:00	PILATES		PILATES		ZUMBA
11:30 - 12:30		PILATES		PILATES	
<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	
18:00 - 19:00	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	
19:00 - 20:00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	ZUMBA-STEP
19:00 - 20:00	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	BAILES LATINOS
20:00 - 21:00	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES	BAILES LATINOS
20:00 - 21:00	PILATES	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	
21:00 - 22:00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	

## ACTIVIDADES PARA MAYORES

### (A PARTIR DE 65 AÑOS)

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>M A Ñ A N A S</b>					
9:00 - 10:00	PILATES		PILATES		
11:30 - 12:30	YOGA	TAICHI	YOGA	TAICHI	
11:30 - 12:30		YOGA		YOGA	
12:00 - 13:00	PILATES		PILATES		
12:30 - 13:30		PILATES TAICHI		PILATES TAICHI	
CUOTA INSCRIPCIÓN	11,00		CUOTA MENSUAL	7,80	

**ZUMBA-STEP:** SESIÓN DE 60 MINUTOS EN LA QUE SE TRABAJA LA RESISTENCIA CARDIOVASCULAR UTILIZANDO EL ESCALÓN CON ALTURA VARIABLE Y PASOS COREOGRAFIADOS.

**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.

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



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE KARATE Y D.A.