

POLIDEPORTIVO DAOÍZ Y VELARDE

Instalación Deportiva Municipal Concertada

TEMPORADA 2022 / 2023

G. MANTENIMIENTO	L-X	10'00 / 11'00 - 17'00 / 18'00
	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
MUSCULACIÓN USO LIBRE	L-M-X-J-V	9'00 / 16'00
MUSCULACIÓN	L-M-X-J-V	16'00 / 22'00
KARATE ADULTOS	L-X-V	8'00 / 9'00 - 20'00 / 21'00
	M - J	20'00 / 21'00 - 20'30 / 21'30 - 21'00 / 22'00
		5-7 años 7-10 años 10-17 años
KARATE INFANTIL	L-X	18'00 / 19'00 - 19'00 / 20'00 - 20'00 / 21'00
	M - J	17'00 / 18'00 - 18'00 / 19'00 - 19'00 / 20'00 - 19'30 / 20'30
DEFENSA PERSONAL	V	18'30 / 20'00
ESTIRAMIENTOS	V	18'30 / 19'30
YOGA	L-X	10'00 / 11'30 - 11'30 / 12'30 19'00 / 20'00 - 20'00 / 21'30
	M - J	10'00 / 11'30 16'30 / 18'00 - 19'00 / 20'00
	V	16'30 / 18'00
TAI-CHI	M - J	10'00 / 11'30 - 11'30 / 12'30 - 12'30 / 13'30 20'00 / 21'00 - 21'00 / 22'00
BAILE MODERNO		DANZA
L-X	18'00 - 19'00 DE 8 A 10 AÑOS	
L-X-V		
M - J		18'00 - 19'00 DE 5 A 7 AÑOS
V	17'00 - 18'00 DE 11 A 14 AÑOS 18'00 - 19'00 ADULTOS 19'00 - 20'00 ADULTOS	
		G. RÍTMICA
		18'00 - 19'00 DE 5 A 8 AÑOS
		17'00 - 18'00 DESDE 14 AÑOS 19'00 - 20'00 DE 9 A 13 AÑOS

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.

TARIFAS 2023

CONCEPTO	INFANTIL	JOVEN (15-26)	ADULTO (+26)	DESEMPLEADOS
CUOTA INSCRIPCIÓN	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	-----	11,00	11,00	-----
ABONO MENSUAL DESDE 16 AÑOS MUSCULACIÓN	-----	23,60	29,50	-----
FAMILIA NUMEROSA GENERAL/ESPECIAL	-----	11,80 / 2,40	14,75/ 2,95	-----

- 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: RECOMENDABLE 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 y Defensa Personal.

- La reducción en el precio para desempleados comprende hasta las 14:00 hrs. (*) (hasta completar aforo)
- Las personas con discapacidad tienen un descuento del 70% en cada actividad; excepto musculación. Tendrán que presentar certificado y/o tarjeta que lo acredite.

HORARIO DE ACTIVIDADES

ZUMBA PILATES - BAILES LATINOS BAILE MODERNO

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
M A Ñ A N A S					
9:00 - 10:00	PILATES	PILATES	PILATES	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	
12:00 -13:00	PILATES		PILATES		
12:30 -13:30		PILATES		PILATES	
T A R D E S					
16:00 -17:00	PILATES		PILATES		
17:00 -18:00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
18:00 -19:00	PILATES	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	
18:00 -19:00	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES	BAILE MODERNO
19:00 -20:00	PILATES	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	BAILE MODERNO
19:00 -20:00	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES	BAILES LATINOS
20:00 -21:00	PILATES	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	BAILES LATINOS
20:00 -21:00	ZUMBA	PILATES	ZUMBA	PILATES	BAILES LATINOS
21:00 -22:00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	

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.

DANZA: PARA LOS MÁS PEQUES DE LA CASA. LA DANZA 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.

BAILE MODERNO: ESTA ACTIVIDAD ESTÁ DIRIGIDA A TODAS LAS PERSONAS QUE DISFRUTEN CON LA DANZA. DIVIDIDOS EN DIFERENTES GRUPOS, POR EDAD Y NIVELES, EN ESTAS CLASES PUEDE PARTICIPAR DESDE LOS MÁS JÓVENES HASTA LOS MÁS ADULTOS. CADA NIVEL ESTÁ AMOLDADO A LAS DIFERENTES NECESIDADES DE LOS PARTICIPANTES DANDO LUGAR A DISTINTAS CLASES EN LAS QUE, A TRAVÉS DEL APRENDIZAJE DE COREOGRAFÍAS, VAMOS APRENDIENDO LOS DIFERENTES ESTILOS DE LA DANZA MODERNA.

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.

- 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.
- Todos los alumnos deberán traer toalla, ya que su uso será obligatorio.
- Se recomienda traer esterilla propia.