

NORMAS GENERALES:

La inscripción comienza el **miércoles 3 de septiembre** y se realiza en las oficinas de la RSD Hípica de manera general. Para el caso de natación, se realiza en la dirección: escuelanatacionrsdh@gmail.com y para tenis y pádel en escuelatenisrsdh@gmail.com solicitando el formulario de inscripción a través de dicha dirección de correo electrónico y en la web de la hípica: <https://hipicacoruna.com/tanto-para-tenis-como-padel-y-natacion>. En la última semana de septiembre se enviará los grupos a los alumnos de dichas actividades. Para la escuela de equitación (ver en su apartado correspondiente)

Cada socio de número tendrá derecho a inscribir a los miembros de su familia que están bajo su tutela, no aceptándose la inscripción por delegación de otro socio. Deberán ir provistos de carné de socio para formalizar la inscripción. Los cursos están sujetos a que se completen con **un mínimo de alumnos** para su realización.

La inscripción en las actividades se realiza por **CURSO COMPLETO**, aunque la cuota de las actividades programadas **se abonará mensualmente**, estableciéndose el **compromiso de permanencia** del alumno con la escuela durante toda la temporada, desde octubre a junio, ambos inclusive. La baja en cualquiera de las actividades tendrá una penalización de 2 mensualidades por socio y actividad, salvo circunstancias excepcionales (cese de actividad por pandemia, por ejemplo) y otras causas justificadas (lesiones, cambios de residencia, otras causas justificadas). Se podrá hacer un cambio de actividad sin penalización.

Los socios de número que apunte a 3 o más miembros de su familia, que están bajo su tutela, en la misma actividad deportiva, se beneficiarán de un descuento en la cuota del tercer alumno del 20% sobre la tarifa oficial.

Las licencias federativas de cada alumno correrán a cargo del propio alumno.

Advertencia: Para el correcto funcionamiento de las Escuelas Deportivas, no se permite a los socios disponer de su propio entrenador personal o monitor para realizar cualquier actividad deportiva, se dispone de un amplio rango de horarios, actividades y suficientes monitores y profesionales deportivos para tal fin. Se podrá tener en cuenta casos particulares, siempre y cuando esté de acuerdo el vocal correspondiente y con el consentimiento de la junta directiva, ello es extensivo a las actividades del gimnasio.

SEGURO ACCIDENTES:

Siguiendo las indicaciones recogidas en la Ley 3/2012 del deporte de Galicia, los cursillistas estarán amparados por un **seguro de accidentes** que tendrá cobertura mientras realicen la actividad en la que participan.

Este seguro es obligatorio para todos los cursillistas menores de 75 años salvo en la actividad de equitación y tiro olímpico, actividades éstas que exigen licencia federativa para su práctica.

El seguro tendrá cobertura durante toda la temporada del curso y su coste total será de 3,40 euros que se cargará en el primer recibo, no siendo este importe retornable en caso de abandonar la actividad.

Esta medida añade mayor seguridad a los cursillos impartidos por la RSD Hípica y, por tanto, una mejora en la calidad a nuestras actividades.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES:

Las clases comenzarán el **MIÉRCOLES 1 de octubre de 2025** y terminarán el **MARTES 30 de junio de 2026**.

Vacaciones:

Durante las siguientes fechas no habrá clases:

Navidad: del 24 de diciembre al 6 de enero, ambos inclusive.

Carnaval: lunes y martes, ambos inclusive.

Semana Santa: toda la semana.

Festivos nacionales, autonómicos y locales.

Dada la singularidad de la equitación, en donde los caballos no pueden permanecer parados, no se interrumpirán las clases en los periodos vacacionales.

EQUITACIÓN

Esta actividad se desarrolla del 1 de octubre al 30 de junio. El pago será mensual por domiciliación bancaria, transferencia o pago por caja en las oficinas de la Sociedad.

Para las inscripciones deberán solicitar el formulario de inscripción en las oficinas de la RSD Hípica o a través del correo electrónico: escuelahipicafigueroa@gmail.com posteriormente se pondrán en contacto con usted para informarle del horario y grupo que le sea asignado, así como de las normas generales para la temporada 2025-2026.

Es obligatorio para desarrollar la actividad, el disponer de la correspondiente licencia federativa en vigor para lo cual tanto las nuevas como las renovaciones se realizarán a través de la RSD Hípica.

1.- CLASES DE GRUPO

Precios y horarios.

Pony club: De martes a domingo: Un día a la semana 44 €/mes, dos días a la semana 67 €/mes.

Tanda iniciación y perfeccionamiento: De martes a domingo: Un día a la semana 62 €/mes, dos días a la semana 92,50 €/mes.

Salto: De martes a domingo: Un día a la semana 67 €/mes, dos días a la semana 109 €/mes.

Periodo de prueba un día a la semana mínimo un mes:

Pony club: 53,50 €/mes.

Tanda iniciación y perfeccionamiento: 77 €/mes.

Salto: 83 €/mes.

2.- CLASES PARTICULARES (INDIVIDUALES)

Dirigida a alumnos de escuela y a jinetes-amazonas con caballos particulares estabulados en el club.

1.-Iniciación, perfeccionamiento: Precio por clase:

Alumnos con caballo de escuela: 27,00 €.

Alumnos con caballo particular: 22,00 €.

Bono de cuatro clases:

Con caballo de escuela: 90,00 €.

Con caballo particular: 70,00 €

2.- Salto y *Doma: Precio por clase

Alumnos con caballo de escuela: 30,00 €.

Alumnos con caballo particular : 25,00 €

Bono de cuatro clases:

Con caballo de escuela: 100,00 €.

Con caballo particular: 80,00 €.

*** Las Clases con caballos de la escuela serán de asiento.**

Los socios/abonados, tendrán un descuento del 25% sobre los precios de la tarifa. A este descuento no se podrá acumular el 20% del tercer miembro de una unidad familiar.

NATACIÓN

Se dispone de grupos en función del nivel del alumno.

PROGRAMAS

ADULTOS:

- Iniciación, perfeccionamiento, máster

- Natación especial: Espalda saludable para la prevención de dolores de espalda y fortalecimiento del tren inferior, así como recuperación de otras lesiones.

BEBES:

- Prenatación (blanco) de 6 meses a 2 años.

GRUPOS GENERALES

Amarillo (iniciación 1)

Naranja (iniciación 2)

Azul (perfeccionamiento 1)

Rojo (perfeccionamiento 2)

Negro (competición)

Horarios:

Lunes a viernes en horarios de mañana siempre y cuando se forme grupo.

Lunes a viernes: De 17:30 a 20:30.

Sábados: De 10:45 a 12:45.

Precios:

General y natación especial (espalda saludable y recuperación de lesiones) clases de 45 minutos:

1 día a la semana: 31,5 €/mes.

2 días a la semana: 46 €/mes.

Bebés, clases de 30 minutos.

1 día a la semana: 24 €/mes.

Máster, clases de 1 hora:

1 día a la semana: 34 €/mes.

2 días a la semana: 55 €/mes.

TENIS:

Se imparten clases por niveles: pretenis, iniciación, perfeccionamiento y competición para niños de 5 años en adelante y para adultos. Las clases tendrán una duración de una hora, o bien, hora y media, según nivel y a criterio del director de la escuela.

Horarios:

Lunes a viernes: De 17:00 a 22:00.

Sábados: De 10:00 a 14:00.

CUOTAS GRUPOS:

1 Hora semanal----- 33 €/mes.

2 Horas semanales----- 59 €/mes.

3 Horas semanales- 76 €/mes.

CUOTAS CLASES PARTICULARES

	1 alumno	2 alumnos
1 Hora-----	30,5 €	21 €/alumno
2 Horas-----	53,5 €	31,5 €/alumno

PÁDEL

Se imparten clases por niveles: iniciación, medio, perfeccionamiento para niños de 10 años en adelante y para adultos. Las clases tendrán una duración de una hora. Los grupos serán de tres o cuatro alumnos, pudiéndose formar con carácter excepcional con dos alumnos. Los grupos de la escuela de niños podrán ser de un máximo de cinco alumnos.

Viernes y sábados son horarios preferentes para la escuela de niños.

Horarios:

Lunes a viernes: De 16:00 a 22:00. Sábados: De 10:00 a 14:00.

Los horarios podrán modificarse en función de la demanda de los alumnos y según el criterio del director de la escuela.

CUOTAS GRUPOS:

3-4-5 Alumnos:

1 hora semanal: 37,5 €/mes. 2 horas semanales: 67 €/mes.

Excepcionalmente 2 Alumnos: 1 hora semanal: 46 €/mes. 2 horas semanales: 84 €/mes.

CUOTAS CLASES PARTICULARES

	1 alumno	2 alumnos
1 Hora-----	30,5 €-----	21 €/alumno
2 Horas-----	53,5 €-----	31,5 €/alumno

TENIS DE MESA

Las clases tendrán una duración de una hora y para ello deberá haber un mínimo de dos alumnos por clase y un máximo de ocho.

Horarios:

La monitora, en función de su disponibilidad y de la de los alumnos ajustará los horarios de las clases, en principio serían los siguientes de manera orientativa:

Martes de 19:00 a 21:00.

Miércoles de 20:30 a 21:30.

Jueves de 18:00 a 21:00.

Precios:

1 día a la semana: 26 €/mes.

2 días a la semana: 38 €/mes.

TIRO OLÍMPICO

Actividad abierta a los socios mayores de 10 años que deberán poseer la licencia federativa que se tramitará desde la RSD Hípica. Las clases tienen una duración de una hora.

Horarios: martes y viernes de 18:00 a 20:00.

Precios:

1 día a la semana: 26 €/mes.

2 días a la semana: 38 €/mes.

COMBO TIRO – TENIS DE MESA:

Este año, mantenemos la combinación de tiro olímpico y tenis de mesa, de tal modo que el que se inscriba en alguna de las actividades tiene derecho a la actividad complementaria con la frecuencia de 1 día a la semana y sin cargo de tal modo que los precios son los mismos que el de la actividad a la que se haya inscrito como principal. Así pues, por ejemplo, el que se inscriba a tenis de mesa podrá ir 1 día a la semana a tiro y a la inversa.

PILATES

Esta actividad se desarrollará en la sala multiusos del edificio administrativo. Las clases tendrán una duración de 50 minutos para dejar un pequeño margen entre clases.

Monitora: Ana Linares

Pilates en grupos: Disponemos de 4 niveles según las necesidades y aptitudes de los alumnos.

Pilates con máquinas: Máximo 2 alumnos por hora con clases personalizadas.

Horarios:

Nivel básico: Lunes, miércoles y viernes: De 11:30 a 12:30.

Iniciación: Martes y jueves: De 18:00 a 19:00.

Intermedio: Lunes y miércoles: De 18:00 a 19:00 y de 20:00 a 21:00.

Avanzado por la mañana: Lunes, miércoles y viernes: De 9:30 a 10:30.

Avanzado por la tarde: Lunes y miércoles: De 17:00 a 18:00 y de 19:00 a 20:00.

Pilates con máquinas:

Martes y jueves: de 9:30 a 12:30, de 17:00 a 18:00 y de 20:00 a 21:00.

Precios

1 día a la semana: 27 €/mes.

2 días a la semana: 41 €/mes.

3 días a la semana: 49,50 €/mes.

Pilates con máquinas: 74 €/mes para un día a la semana y 124 €/mes dos días la semana.

GINNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad que se desarrolla en la sala multiusos del edificio administrativo.

Las clases tendrán una duración de 50 minutos para dejar un pequeño margen entre clases.

Monitora: Ana Linares

Horarios:

Mañana: lunes, miércoles y viernes de 10:30 a 11:30.

Tarde: martes y jueves: De 19:00 a 20:00.

Precios:

1 día a la semana: 27 €/mes.

2 días a la semana: 41 €/mes.

3 días a la semana: 49,50 €/mes.

ZUMBA y YOGALATES.

Actividad física que se desarrolla en el gimnasio (sala superior) por grupos con la monitora María Félix.

En función de la disponibilidad de alumnos se harán los grupos de cada disciplina.

Horarios:

Mañana: Lunes, martes y jueves: De 9:30 a 10:30.

Martes y jueves: De 10:30 a 11:30.

Tarde: Lunes - miércoles - viernes: De 18:00 a 21:00.

Precios:

1 día a la semana: 27 €/mes.

2 días a la semana: 41 €/mes.

3 días a la semana: 49,50 €/mes.

ENTRENADOR PERSONAL:

Disponemos de los servicios de una entrenadora personal, **Nadia Nikitina**, para los socios que estén interesados en mejorar su forma física, para concretar los horarios hay que ponerse en contacto con ella en el número **618 479 176**. La actividad se realiza en las instalaciones de la hípica y los recibos se pasan por la administración de la Hípica, por lo que la monitora facilitará el número de clases mensuales de cada alumno.

Precios

Clase individual: 18 € / clase.

Clase de 2 personas: 12,50 € alumno /clase.



R.S.D. Hípica de La Coruña



ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2025-2026