

NORMAS GENERALES:

Inscripciones: El plazo de inscripción en las actividades deportivas se abrirá el lunes 7 de septiembre y se realizarán de acuerdo a lo estipulado en cada actividad. Cada socio de número tendrá derecho a inscribir exclusivamente a los miembros de su unidad familiar bajo su tutela. No se aceptará la tramitación de inscripciones por delegación de terceros. En el momento de la gestión, será obligatorio presentar el carné de socio. La impartición de los cursos queda condicionada a la formación de un grupo mínimo de alumnos.

Compromiso y pago: La inscripción a las actividades se realiza por curso completo (de octubre a junio, ambos inclusive), si bien el abono de la cuota se efectuará de forma mensual. La matriculación implica el compromiso de permanencia durante toda la temporada (desde octubre a junio, ambos inclusive).

Bajas y penalizaciones:

- La baja anticipada en cualquier actividad conllevará una penalización equivalente a dos mensualidades por socio y actividad.
- Quedan exentas de esta penalización las circunstancias excepcionales o debidamente justificadas (lesiones, cambio de residencia, suspensión por emergencia sanitaria, etc.).
- Se permite realizar un cambio de actividad por temporada sin penalización.

Descuento inscripciones: Los socios de número que inscriban a tres o más miembros de su unidad familiar (bajo su tutela) obtendrán los siguientes descuentos sobre el tercer alumno (el orden de los alumnos va de mayor a menor cuantía, siendo el primer alumno el de mayor cuota de actividad):

- Misma actividad deportiva: 20% de descuento en la cuota del tercer alumno (sobre la tarifa oficial).
- Actividades distintas: 15% de descuento sobre la tarifa oficial del tercer alumno.

Estos descuentos no son acumulables.

Licencias federativas: La cuota mensual no incluye el importe de la licencia federativa, cuya tramitación y coste correrán a cargo del propio alumno.

Servicio de entrenamiento e instructores: Para garantizar la máxima calidad en el servicio y el correcto funcionamiento de las escuelas deportivas, la atención en nuestras instalaciones y gimnasio se realiza exclusivamente a través del equipo de monitores y profesionales asignados por el club. Disponemos de una amplia oferta de disciplinas y horarios adaptados a sus necesidades. Cualquier caso particular o necesidad específica deberá ser valorada previamente por la vocalía correspondiente y contar con la autorización de la Junta Directiva.

SEGURO DE ACCIDENTES: En cumplimiento de la Ley 3/2012 del Deporte de Galicia, todos los cursillistas contarán con un seguro de accidentes que cubrirá el desarrollo de su actividad durante la temporada.

- Obligatoriedad: Requisito obligatorio para todos los participantes menores de 75 años (a excepción de *Equitación* y *Tiro Olímpico*, disciplinas que requieren licencia federativa propia).
- Coste y cobro: Importe único de 3,40 € para toda la temporada, que se cargará en el primer recibo. Este importe no es reembolsable en caso de baja.

Esta cobertura garantiza una mayor tranquilidad y refuerza nuestro compromiso con la seguridad y la calidad en cada una de las actividades de la RSD Hípica.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES Y FESTIVOS:

Las actividades del curso 2026-2027 se desarrollarán entre el jueves 1 de octubre de 2026 y el miércoles 30 de junio de 2027. Las clases se suspenderán durante los festivos oficiales (nacionales, autonómicos y locales), así como en los siguientes periodos no lectivos: Navidad (del 24 de diciembre al 6 de enero, ambos inclusive), Carnaval (lunes y martes) y la semana completa de Semana Santa. *Excepción: por las necesidades específicas de los animales, la escuela de Equitación mantendrá sus clases con normalidad durante los periodos vacacionales.*

ESCUELA DE EQUITACIÓN

La actividad se imparte durante todo el año dividida en dos periodos:

- Primer periodo (octubre a junio): Los horarios son los recogidos en este tríptico.
- Segundo periodo (julio a septiembre): Los horarios de verano se publicarán durante el mes de junio.

Requisito obligatorio: Para practicar la actividad es imprescindible contar con la licencia federativa en vigor. Tanto la tramitación de nuevas licencias como sus renovaciones se gestionarán a través de la RSD Hípica.

1. CLASES DE GRUPO

Duración y horarios generales:

- Pony Club: Clases de 40 minutos de duración.
- Resto de modalidades: Clases de 1 hora de duración.
- De martes a viernes: Turnos de tarde, de 16:00 a 21:00 h.
- Sábados y domingos: Turnos de mañana, de 10:00 a 14:00 h.
- Cuotas y modalidades (de martes a Domingo):
- Pony Club: 1 día a la semana: 45,60 €/mes 2 días a la semana: 69,40 €/mes
- Tanda de iniciación y perfeccionamiento:
- 1 día a la semana: 64,20 €/mes 2 días a la semana: 95,80 €/mes
- Salto: 1 día a la semana: 69,40 €/mes 2 días a la semana: 112,90 €/mes

Periodo de prueba (1 día a la semana, mínimo un mes):

- Pony Club: 55,40 €/mes
- Tanda de iniciación y perfeccionamiento: 79,80 €/mes
- Salto: 86,00 €/mes

2. CLASES SUELTAS (1 HORA) ¡NOVEDAD!

- Pony Club: 20,00 €
- Tanda de iniciación y perfeccionamiento: 25,00 €
- Salto: 30,00 €

3. PRÁCTICA LIBRE (SIN MONITOR Y SIN SALTO) GALOPE 4 ¡NOVEDAD!

Esta práctica queda reservada exclusivamente para los alumnos de la escuela que posean, al menos, el Galope 4 y cuenten con la autorización previa del encargado de las instalaciones, Carlos Guimaraens.

- Tarifas: 1 hora / semana: 70,00 €/mes 2 horas / semana: 110,00 €/mes
- Práctica suelta: 25,00 €/hora

Condiciones de reserva:

- Actividad supeditada a autorización previa (con al menos 24 horas de antelación) y a la disponibilidad de caballos.
- Para solicitar la autorización, deberán ponerse en contacto con Carlos Guimaraens en los teléfonos: 605 42 19 19 / 881 15 01 07

4. 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: 28 €. Alumnos con caballo particular: 22,80 €.

Bono de cuatro clases: Con caballo de escuela: 93,20 €.

Con caballo particular: 72,50 €

2.- Salto y *Doma: Precio por clase

Alumnos con caballo de escuela: 31,10 €. Alumnos con caballo particular: 25,90 €

Bono de cuatro clases: Con caballo de escuela: 103,60 €.

Con caballo particular: 82,90 €.

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

Los socios/abonados, tendrán un descuento del 25% sobre los precios de la tarifa. Este descuento no es acumulable a los descuentos de inscripción estipulados en las normas generales.

5.- RUTAS A CABALLO Y SALIDAS AL CAMPO - ¡NOVEDAD!

En periodos vacacionales se organizarán rutas a caballo y salidas al campo con jinetes y amazonas de la escuela.

También se podrá realizar esta actividad los fines de semana cuando el tiempo lo permita y haya disposición de caballos.

El monitor valorará los jinetes y amazonas que tengan el nivel suficiente para realizar esta actividad.

INSCRIPCIÓN: 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 2026-2027.

ESCUELA DE NATACIÓN

Se dispone de grupos de niños y adultos en función del nivel del alumno, iniciación, perfeccionamiento, competición, máster.

BEBÉS - de 6 meses a 2 años Prenatación

NIÑOS - de 3 a 16 años

Amarillo (iniciación 1) Naranja (iniciación 2) Azul (perfeccionamiento 1)

Rojo (perfeccionamiento 2) Negro (competición)

ADULTOS

Iniciación, perfeccionamiento, competición, máster.

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

GRUPOS Y HORARIOS

Se enviarán a los alumnos durante la última semana de septiembre.

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.

CUOTAS

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

1 día a la semana: 32,60 €/mes. 2 días a la semana: 47,60 €/mes.

Bebés, clases de 30 minutos. 1 día a la semana: 24,90 €/mes.

Máster, clases de 1 hora: 1 día a la semana: 35,20 €/mes.

2 días a la semana: 57 €/mes.

INSCRIPCIÓN Cubriendo el formulario de inscripción que estará disponible en la página web del club: <https://hipicacoruna.com/>

MAIL DE INFORMACIÓN escuelanatacionrsdh@gmail.com

ESCUELA DE 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.

GRUPOS Y HORARIOS Se enviarán a los alumnos durante la última semana de septiembre.

Lunes a viernes: de 17:00 a 22:00. Sábados: de 10:00 a 14:00.

CUOTAS GRUPOS

1 Hora semanal--- 34,20 €/mes. 2 Horas semanales--- 61,10 €/mes.

3 Horas semanales--- 78,70 €/mes.

CUOTAS CLASES PARTICULARES

	1 alumno	2 alumnos
1 Hora-----	31,60 €	21,70 €/alumno
2 Horas-----	55,40 €	32,60 €/alumno

INSCRIPCIÓN Cubriendo el formulario de inscripción que estará disponible en la página web del club: <https://hipicacoruna.com/>

MAIL DE INFORMACIÓN escuelatenisrsdh@gmail.com

ESCUELA DE PADEL

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, cuatro o cinco alumnos, pudiéndose formar con carácter excepcional con dos alumnos. Los grupos de la escuela de niños podrán ser de un máximo de seis alumnos. Viernes y sábados son horarios preferentes para la escuela de niños.

GRUPOS Y HORARIOS Se enviarán a los alumnos durante la última semana de septiembre.

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: 40,40 €/mes. 2 horas semanales: 69,40 €/mes.

Excepcionalmente 2 Alumnos:

1 hora semanal: 47,60 €/mes. 2 horas semanales: 87 €/mes.

CUOTAS CLASES PARTICULARES

	1 alumno	2 alumnos
1 Hora-----	31,60 €	21,70 €/alumno
2 Horas-----	55,40 €	32,60 €/alumno

INSCRIPCIÓN Cubriendo el formulario de inscripción que estará disponible en la página web del club: <https://hipicacoruna.com/>

MAIL DE INFORMACIÓN escuelatenisrdsd@gmail.com

ESCUELA DE 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 El monitor, en función de su disponibilidad y de la de los alumnos ajustará los horarios de las clases, siendo estos de manera orientativa:

- Lunes de 18:00 a 20:00h. - Miércoles de 18:00 a 20:00h.

- Jueves de 18:00 a 20:00h.

CUOTAS 1 día a la semana: 26,90 €/mes. 2 días a la semana: 39,40 €/mes.

INSCRIPCIÓN Presencial en las oficinas de la R.S.D. Hípica o mediante correo electrónico a: administracion@sdhipicalacoruna.com

¡NOVEDAD!

Promoción de inicio de temporada: con el fin de dar a conocer esta actividad, el primer mes las clases serán completamente gratuitas y sin compromiso de continuidad, a modo de periodo de prueba. Una vez finalizado dicho periodo, si el alumno desea continuar con la actividad, se aplicarán las cuotas estipuladas y el compromiso de permanencia se extenderá hasta el 30 de junio.

ESCUELA DE 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 1 hora.

HORARIOS Martes y viernes de 18:00 a 20:00h.

CUOTAS 1 día a la semana: 26,90 €/mes. 2 días a la semana: 39,40 €/mes.

INSCRIPCIÓN Presencial en las oficinas de la R.S.D. Hípica o mediante correo electrónico a: administracion@sdhipicalacoruna.com

¡NOVEDAD!

Promoción de inicio de temporada: con el fin de dar a conocer esta actividad, el primer mes las clases serán completamente gratuitas y sin compromiso de continuidad, a modo de periodo de prueba. Una vez finalizado dicho periodo, si el alumno desea continuar con la actividad, se aplicarán las cuotas estipuladas y el compromiso de permanencia se extenderá hasta el 30 de junio.

COMBO TIRO – TENIS DE MESA:

Un año más, mantenemos la combinación entre ambas disciplinas: la inscripción en cualquiera de ellas incluye el acceso a la otra actividad como complementaria 1 día a la semana y sin coste adicional. Las tarifas aplicables serán las de la disciplina elegida como principal.

Ejemplo: quien se inscriba en *Tenis de Mesa* podrá asistir 1 día a la semana a *Tiro Olímpico*, y viceversa.

INSCRIPCIÓN Presencial en las oficinas de la R.S.D. Hípica o mediante correo electrónico a: administracion@sdhipicalacoruna.com

¡NOVEDAD!

Con el fin de promocionar la actividad, el primer mes las clases serán gratuitas sin compromiso de continuidad, considerándose como periodo de prueba. Una vez finalizado el periodo de prueba, si el alumno estuviese interesado en continuar con la actividad se aplicaría las cuotas estipuladas y el compromiso sería hasta el 30 de junio..

PILATES

Esta actividad se desarrollará en la sala multiusos del edificio administrativo. Las clases tendrán una duración de 50 minutos. **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 h

Iniciación: Martes y jueves: de 18:00 a 19:00 h

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

Avanzado (turno de mañana): Lunes, miércoles y viernes: de 9:30 a 10:30 h

Avanzado (turno de tarde): Lunes y miércoles: de 17:00 a 18:00 h y de 19:00 a 20:00 h

Pilates con máquina: Martes y jueves: de 9:30 a 12:30 h, de 17:00 a 18:00 h y de 20:00 a 21:00 h

CUOTAS

Pilates en grupos: 1 día a la semana: 28 €/mes.

2 días a la semana: 42,50 €/mes. 3 días a la semana: 51,30 €/mes.

Pilates con máquinas: 1 día a la semana: 76,70 €/mes

2 días a la semana: 128,50 €/mes

INSCRIPCIÓN Presencial en las oficinas de la R.S.D. Hípica o mediante correo electrónico a: administracion@sdhipicalacoruna.com

NOVEDAD ¡MAS PLAZAS Y HORARIOS EN PILATES CON MAQUINA!

Para seguir mejorando nuestro servicio, hemos adquirido una nueva máquina de Pilates Reformer y sumamos a nuestro equipo a la instructora Nadia Nikitina. Esto nos va a permitir no solo aumentar las plazas disponibles, sino también ampliar la oferta horaria de la actividad. Muy pronto les informaremos sobre los nuevos turnos que se añadirán a los indicados en este tríptico.

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

Turno de mañana: lunes, miércoles y viernes: de 10:30 a 11:30 h

Turno de tarde: martes y jueves: de 19:00 a 20:00 h

CUOTAS 1 día a la semana: 28 €/mes.

2 días a la semana: 42,50 €/mes. 3 días a la semana: 51,30 €/mes.

INSCRIPCIÓN Presencial en las oficinas de la R.S.D. Hípica o mediante correo electrónico a: administracion@sdhipicalacoruna.com

ZUMBA - YOGALATES.

Actividad física que se desarrolla en la sala de planta 1 (edificio gimnasio) por grupos. La duración de las clases será de 50 minutos. **Monitora Nadia Nikitina.**

HORARIOS Turno de mañana: Lunes, martes y jueves: de 9:30 a 10:30 h Martes y jueves: de 10:30 a 11:30 h

Turno de tarde: Lunes, miércoles y viernes: de 18:00 a 21:00 h

CUOTAS 1 día a la semana: 28 €/mes.

2 días a la semana: 42,50 €/mes. 3 días a la semana: 51,30 €/mes.

INSCRIPCIÓN Presencial en las oficinas de la R.S.D. Hípica o mediante correo electrónico a: administracion@sdhipicalacoruna.com

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.

CUOTAS Clase individual: 18,60 €/ clase. Clase de 2 personas: 13 €/alumno /clase.



R.S.D. Hípica de La Coruña



ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2026-2027