

## 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:

Ana, 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: 25 €/mes

2 días a la semana: 33 €/mes

3 días a la semana: 45 €/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 18h a 20h

### Precios:

Niños (desde 10 hasta 14 años): 1 día a la semana: 25 €/mes

Adultos: 1 día a la semana: 28 €/mes

## PILATES

Esta actividad se desarrollará en la sala multiusos (edificio administrativo) de septiembre a junio. 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 y en horarios según disponibilidad de la sala y el criterio de la monitora.

### Horarios:

**Nivel básico:** Lunes, miércoles y viernes de 11:30h a 12:30h.

**Iniciación:** Martes: de 18h a 19h horas. Jueves: de 18h a 19h horas.

**Intermedio:** Lunes: de 18h a 19h horas y de 20h a 21h

Miércoles: de 18h a 19h y de 20h a 21h

### Avanzado por la tarde:

Lunes: De 17h a 18h y de 19h a 20h

Martes: De 18h a 19h

Miércoles: De 19h a 20h

Jueves: De 17h a 18h y de 18h a 19h

### Avanzado por la mañana:

Lunes, miércoles y viernes: De 9:30h a 10:30h

Sábados: De 11h a 12h

**Pilates con máquinas:** En función de la disponibilidad de la sala y a criterio de la monitora se buscará horarios compatibles.

### Precios

1 día a la semana: 25 €/mes

2 días a la semana: 36 €/mes

3 días a la semana: 42 €/mes

**Pilates con máquinas:** 72€/mes para un día a la semana y 110 €/mes dos días a la semana.

## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Actividad que se desarrolla en el gimnasio (sala de superior) de septiembre a junio. 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 10:30h a 11:30h

**Tarde:** martes y jueves: De 19h a 20h.

**Precios:** 1 día a la semana: 25 €/mes

2 días a la semana: 36 €/mes 3 días a la semana: 42 €/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 9:30h a 10:30h

Martes y jueves: De 10.30h a 11.30h

**Tarde:** Lunes - miércoles - viernes: de 18:00h a 21:00h

### Precios:

1 día a la semana: 25 €/mes

2 días a la semana: 36 €/mes

3 días a la semana: 42 €/mes

## NATURAL FIGHT

Cada sesión, cuya duración es de 1 hora, consta de un calentamiento específico, una parte principal y un final de sesión donde la vuelta a la calma se hará de manera progresiva.

### Horarios:

Martes y jueves: de 20:00 a 21:00 y de 21:00 a 22:00h

Sábados: 11:30h a 12:30h

### Precios:

1 día a la semana: 35 €/mes

2 días a la semana: 62 €/mes

3 días a la semana: 84 €/mes.

## MAYORES EN FORMA Y GIMNASIA DE ADAPTACIÓN

La gimnasia suave es un modo de ejercicio para garantizar un estado de bienestar general. Es una disciplina que no requiere excesivos esfuerzos musculares; por ello, se puede practicar a cualquier edad, de manera individual o en grupo, respetando las exigencias y los ritmos de cada uno, especialmente indicada para personas mayores y con alguna discapacidad funcional. Para ello, esta actividad se hará en grupos reducidos de 4 alumnos como máximo con ejercicios muy variados con una periodicidad de 1-2 veces por semana durante una hora.

**Horarios:** Los horarios estarán en función de la demanda de los alumnos y según el criterio de la monitora.

Monitora: **Nadia Nikitina**

**Precios:** 1 día a la semana: 28 €/mes

2 días a la semana: 36 €/mes

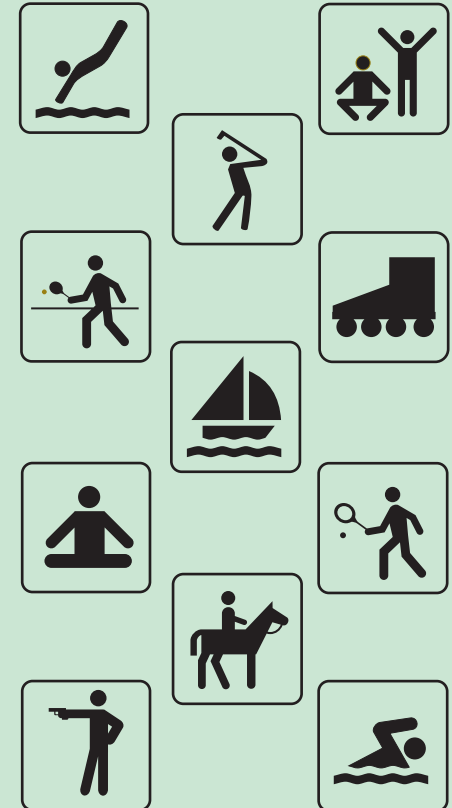
## ENTRENADOR PERSONAL

Disponemos de los servicios de una entrenadora personal para los socios que estén interesados en mejorar su forma física, su nombre es **Nadia Nikitina** y su teléfono de contacto, **618 479 176**.

# ESCUELA DEPORTIVA 2023-2024



R.S.D. Hípica de La Coruña



## NORMAS GENERALES:

La inscripción comienza el lunes 4 de septiembre y se realiza en las oficinas de la RSD Hípica de manera general, EXCEPTO para natación en [escuelanatacionrdsd@gmail.com](mailto:escuelanatacionrdsd@gmail.com) y para tenis y padel en [escuelatenisrdsd@gmail.com](mailto:escuelatenisrdsd@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 pádel y natación. 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 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 importante:** 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.

## CALENDARIO DE ACTIVIDADES:

Las clases comenzarán el **LUNES 2 de octubre de 2023** y terminarán el **SABADO 29 de junio de 2024**.

### Vacaciones:

Durante las siguientes fechas no habrá clases:

Navidad: del 24 de diciembre al 7 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.* Las inscripciones podrán hacerlas en las oficinas de la RSD Hípica o a través del correo electrónico: [escuelahipicafigueroa@gmail.com](mailto:escuelahipicafigueroa@gmail.com) posteriormente se pondrán en contacto con usted para informarle del horario y grupoque le sea asignado, así como de las normas generales para la temporada 2023-2024.

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 40€, dos días a la semana 57€.

Tanda iniciación y perfeccionamiento:

De martes a domingo: Un día a la semana 57€, dos 81€.

Salto: De martes a Domingo:

Un día a la semana 64€, dos días a la semana 93€.

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

Pony club: 51€. Tanda iniciación y perfeccionamiento: 73€. Salto: 79€.

**Los socios/abonados, tendrán un descuento promocional, durante la temporada 2023-2024 del 25% sobre los precios de la tarifa. A este descuento no se podrá acumular el 20% del tercer miembro de una unidad familiar.**

### 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: 33€ Alumnos con caballo particular: 28€

#### Bono de cuatro clases:

Con caballo de escuela: 110€ Con caballo particular: 94€

#### 2.- Salto y \*Doma: Precio por clase

Alumnos con caballo de escuela: 39€ Alumnos con caballo particular: 33€

#### Bono de cuatro clases:

Con caballo de escuela: 132€ Con caballo particular: 110€

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

**Los socios/abonados, tendrán un descuento promocional, durante la temporada 2023-2024 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, master

### ESPALDA SALUDABLE.

-Prevenir y mejorar dolores de espalda.

-Fortalecimiento de la musculatura del tren inferior y zona abdominal-lumbar

-Mejora de la postura y disminución de la tensión cervical y lumbar

**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 17:30h a 20:30h. Sábados: de 10:45h a 12:45h.

Precios:

General y espalda saludable, clases de 45 minutos:

1 día a la semana: 30 €/mes

2 días a la semana: 38 €/mes

Bebés, clases de 30 minutos

1 día a la semana: 22 €/mes

Máster, clases de 1 hora:

1 día a la semana: 30 €/mes

2 días a la semana: 45 €/mes

3 días a la semana: 75 €/mes

Negro (competición)

## 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 18h a 22h Sábados: de 10h a 14h

### CUOTAS GRUPOS:

1 H. semanal ---- 30€ mensuales 2 H. semanales --- 52€ mensuales

3 H. semanales--- 72€ mensuales 4 H. semanales --- 88€ mensuales

### CUOTAS CLASES PARTICULARES

1 alumno 2 alumnos

1 Hora----- 29€ ----- 18€/alumno

2 Horas----- 51€ ----- 28€/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 16h a 22h Sábados: de 10h a 14h

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: 33€/mes 2 horas semanales: 57€/mes

Excepcionalmente 2 Alumnos: 1 hora semanal: 44€/mes

2 horas semanales: 74€/mes

### CUOTAS CLASES PARTICULARES

1 alumno 2 alumnos

1 Hora ----- 29€ ----- 18€/alumno

2 Horas ----- 51€ ----- 28€/alumno