

# Actividades FITNESS 18/19



PLATEES  
CACION  
P

TONI  
F  
M  
Z  
A  
B  
U



[www.cdsantiago.com](http://www.cdsantiago.com)

[www.seiescuela.com/actividades](http://www.seiescuela.com/actividades)



**Club Escuela Gimnasia Rítmica Zaragoza (C.E.G.R.Z.)-Sei Escuela, junto con, Centro Deportivo Santiago ofrece una amplia variedad de actividades para adultos de cara al curso 2017-2018.**

**Dicho programa plantea la actividad física, realizada de forma sistemática y con el objetivo de mejorar la salud del practicante y aliviar el estrés generado en el día a día.**

## ■ PARTICIPACIÓN

Podrán inscribirse cualquier interesado, independientemente de si es abonado o no del C.D. Santiago, respetando las cuotas designadas para ambos.

El grupo mínimo por actividad deberá ser, como mínimo, de 8 participantes. En caso contrario la actividad podría ser suprimida.

## ■ INSTALACIONES

**Centro Deportivo Santiago.** C/ Político Augusto Bebel, 16. 50015, Zaragoza.

Las actividades se impartirán en las salas superiores habilitadas para ellas y en el pabellón.

## ■ CALENDARIO

Estas actividades darán comienzo el 17 de septiembre de 2018 y finalizarán el 31 de mayo de 2019, siguiendo el calendario que se muestra a continuación.

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



Gratis con  
el primer  
trimestre

## PRIMER TRIMESTRE

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## SEGUNDO TRIMESTRE

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## ÚLTIMO BIMESTRE

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Días que hay clase

## ■ INSCRIPCIONES

**Se realizarán únicamente ON-LINE,  
a partir del 27 de agosto a las 00:00h.**

**[www.seiescuela.com/actividades](http://www.seiescuela.com/actividades)**

**[www.cdsantiago.com](http://www.cdsantiago.com)**

- **Las plazas se cubrirán por riguroso orden de inscripción.**
- **El primer día de actividad se proporcionará una tarjeta de acceso con un coste de 3€, y se tomará una fotografía para el control de acceso a la instalación.**
- **La inscripción compromete a la participación en la actividad durante todo el periodo señalado en la misma. Igualmente, da derecho a participar en la actividad en el horario establecido, habiendo posibilidad de cambiarse de grupo (por causa justificada), siempre que no afecte a la continuidad del grupo, siempre previa notificación por escrito.**

## ■ COBROS

- **C.D. Santiago girará las cuotas mediante domiciliación bancaria al número de cuenta indicado en la inscripción.**
- **La renovación se realizará de manera automática si no se comunica lo contrario por escrito a [ocio@seiescuela.com](mailto:ocio@seiescuela.com) antes del día 20 del mes anterior a la finalización del periodo en curso.**
- **Los recibos devueltos por causas ajenas a nuestra entidad supondrán un recargo de 4€ en el siguiente recibo, en concepto de los gastos bancarios ocasionados.**

## ■ MODIFICACIONES Y BAJAS

**Cualquier modificación o baja deberá ser comunicada por escrito a [ocio@seiescuela.com](mailto:ocio@seiescuela.com) antes del día 20 del mes anterior al periodo implicado.**

- **En periodos ya facturados, solo se permitirán modificaciones entre aquellas actividades que no supongan un cambio en la cuota ni afecte al número mínimo de inscritos exigido. Dicho cambio se hará efectivo el mes siguiente a su solicitud.**
- **Una vez facturado un periodo no se realizarán devoluciones de cuotas.**
- **La organización podrá anular la actividad si se viese obligada por causas de seguridad o cualquier otro motivo de fuerza mayor. De producirse tales incidencias se informará lo antes posible a los participantes a través del correo electrónico indicado en la inscripción. Igualmente, CEGRZ-Sei Escuela, no se responsabiliza ni compromete a recuperar aquellas actividades que hayan sido suspendidas o anuladas por motivos ajenos a esta entidad.**

## ■ RESPONSABILIDAD

**El participante, en el momento de su inscripción, manifiesta encontrarse físicamente apto para la actividad a la que se inscribe.**

## ■ INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

**Cualquier consulta puede ser dirigida a [ocio@seiescuela.com](mailto:ocio@seiescuela.com)  
Del mismo modo, CEGRZ-Sei Escuela, realizará las comunicaciones con sus clientes a través del correo electrónico que nos faciliten.**

## ■ ACTIVIDADES Y HORARIOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30 10:30	ZUMBA	TONIFICACIÓN	PILATES	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	ESPALDA SANA
10:30 11:00		ABDOMINALES HIPOPRESIVOS		ABDOMINALES HIPOPRESIVOS	
17:00 18:00		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO		GIMNASIA DE MANTENIMIENTO	
17:30 18:00	ABDOMINALES HIPOPRESIVOS				FUNKY KIDS (17:30 - 18:30)
18:00 19:00	TONIFICACIÓN		ZUMBA	PILATES	ESPALDA SANA
19:00 20:00	ESPALDA SANA	ZUMBA	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	TONIFICACIÓN	ZUMBA
20:00 20:30	ABDOMINALES HIPOPRESIVOS		ABDOMINALES HIPOPRESIVOS		ABDOMINALES HIPOPRESIVOS
20:00 21:00		TOIFICACIÓN		ZUMBA	
21:00 21:30		ABDOMINALES HIPOPRESIVOS		ABDOMINALES HIPOPRESIVOS	

 Sala

 Pabellón

## ■ PRECIOS

ACTIVIDAD	CUOTA TRIMESTRAL		CUOTA BIMESTRE (SÓLO ABRIL-MAYO)	
	ABONADO	NO ABONADO	ABONADO	NO ABONADO
GIM. MANTENIMTO > 65 AÑOS	45 €	63 €	34 €	46 €
1H/SEM	45 €	54 €	30 €	36 €
2H/SEM	67 €	86 €	45 €	57 €
TARIFA PLANA >2H/SEM	85 €	110 €	57 €	73 €
HUIIPOPRESIVOS 1 CLASE/SEM	45 €	54 €	30 €	36 €
HUIIPOPRESIVOS 2 CLASES/SEM	67 €	85 €	45 €	58 €

- **Los abdominales hipopresivos no están incluidos dentro de la “Tarifa Plana” ni “1 ó 2h /sem”.**
- **Se facilitará una tarjeta de acceso a cada usuario, la cual tiene un coste de 3€, al margen de las cuotas de las actividades.**

**Reglamento de Actividades Fitness**  
**Centro Deportivo Santiago**  
**2018 - 2019**

**CEGRZ- Sei Escuela**

**ocio@seiescuela.com**

**976106003**

**www.seiescuela.com**