

## HOJA DE INSCRIPCIÓN - Temp. 2023/2024

FECHA ENTREGA SOLICITUD: \_\_\_\_\_ Nº SOCIO: \_\_\_\_\_ NO SOCIO: ( )

NOMBRE: \_\_\_\_\_

APELLIDOS: \_\_\_\_\_

F. NACIMIENTO: \_\_\_\_\_ TELÉFONO: \_\_\_\_\_ MAIL: \_\_\_\_\_

## NATACIÓN-PÁDEL-TENIS-YOGA-BÁDMINTON-GIMNASIA-JUDO-D. PERSONAL

CURSO: \_\_\_\_\_

DÍAS: \_\_\_\_\_ HORARIO: \_\_\_\_\_

MULTIACTIVIDADES	(X)	Precio Socio	Precio No Socio
MULTIACTIVIDAD ANUAL (2/10/2023 al 30/09/2024)		345 €.	518 €.
MULTIACTIVIDAD SEMESTRAL (2/10 al 31/03/24)-(1/04 al 30/09/24)		185 €.	278 €.
MULTIACTIVIDAD TRIMESTRAL (2/10 al 31/12/23)-(1/01 al 31/03/24) (1/04 al 30/06/24)		100 €.	150 €
MULTIACTIVIDAD MATINAL (2/10 al 31/12/23)-(1/01 al 31/03/24) (1/04 al 30/06/24)		85 €.	128 €.
(1/07 al 30/09/24) (La cuota del trimestre de verano se verá reducida).			

## ACT. DIRIGIDAS FIJAS (2/10 - 31/12/23) - (01/01 - 31/03/24) - (1/04 - 30/06/24)

	(X)				
PILATES		Lunes y Miércoles	9:30 h. a 10:30 h.	90 €.	135 €.
PILATES		Lunes y Miércoles	19:30 h. a 20:30 h.		
PILATES		Martes y Jueves	10:30 h. a 11:30 h.		
TRX		Martes y Jueves	14:15 h. a 15:15 h.		
KETBELL MARATHON/TRX		Lunes y Miércoles	19:30 h. a 20:30 h.		
ESPALDA SANA		Martes y Jueves	9:30 h. a 10:30 h.		
CICLO INDOOR		Lunes y Miércoles	9:30 h. a 10:30 h.		
CICLO INDOOR		Lunes y Miércoles	14:15 h. a 15:15 h.		
CICLO INDOOR		Martes y Jueves	19:30 h. a 20:30 h.		
EXPRESS 45 "		Martes y Jueves	17:30 h. a 18:15 h.	60 €.	90 €.

Fecha \_\_\_\_\_

Fdo: \_\_\_\_\_

(Con la firma de este documento acepta todas las condiciones expuestas en la solicitud)

# NATACIÓN-TENIS-PADEL-JUDO-D. PERSONAL-BADMINTON

## GIMNASIA de MANTENIMIENTO - YOGA

<b>1º TRIMESTRE</b>	<b>2º TRIMESTRE</b>	<b>3º TRIMESTRE</b>
<b>2/10 AL 22/12/2023</b>	<b>8/01 AL 27/03/2024</b>	<b>2/04 AL 21/06/2024</b>

### MULTIACTIVIDADES Y ACTIVIDADES DIRIGIDAS (Las Actividades Dirigidas fijas finalizan el 30/06/2024)

<b>1º TRIMESTRE</b>	<b>2º TRIMESTRE</b>	<b>3º TRIMESTRE</b>	<b>4º TRIMESTRE</b>
<b>2/10 AL 31/12/2023</b>	<b>1/01/ AL 31/03/2024</b>	<b>1/04 AL 30/06/2024</b>	<b>1/07 AL 30/09/2024</b>

## **CONDICIONES:**

- 1.- Inscripciones a partir del **Viernes, 1 DE SEPTIEMBRE DE 2023** rellenando la solicitud en la recepción de la Sociedad. Del **1 al 24/09** inscripciones abiertas para Socios, a partir del **18/09** inscripciones abiertas para No Socios hasta completar plazas.
- 2.- En los cursos de **NATACIÓN- PADEL y TENIS**, durante la **PRIMERA SEMANA DE CLASE (2/10/23 AL 6/10/23)**, el monitor podrá realizar cambios en curso y horario elegido inicialmente para un mejor control de nivel.
- 3.- Los cursos de **MULTIACTIVIDAD SE DESARROLLARÁN A LO LARGO DE TODO EL AÑO DE OCTUBRE 2023 A SEPTIEMBRE 2024**. Las **ACTIVIDADES DIRIGIDAS SE DESARROLLARÁN DE OCTUBRE 2023 A JUNIO 2024**.
- 4.- **LOS DÍAS FESTIVOS (QUE NO SEAN DOMINGO) NO SE REALIZARÁ NINGÚN CURSO**, (12 de Octubre, 1 de Noviembre, 4, 6, 8, 24, y 31 Diciembre (Hasta medio día) 25 Diciembre, 1,6 de Enero, 19 de Marzo, 28,29,30,31 marzo y 1 de Abril Semana Santa, 1 de Mayo y 15 de Agosto).
- 5.- En **MULTIACTIVIDAD** La cuota Anual sólo se aplicará en Octubre, y la cuota Semestral sólo se aplicará en Octubre y en Abril, no habiendo posibilidad de inscribirse en otro momento y no existiendo el prorrateo, por lo que se deberá abonar el importe total.
- 6.- Para asistir a las Clases de TRX y CICLO INDOOR se deberá hacer reserva desde (Web-APP-Recepción).
- 7.- **EN EL PERIODO DE VERANO LAS MULTIACTIVIDADES (JULIO, AGOSTO Y SEPTIEMBRE DE 2024)**, los horarios de las Actividades se verán reducidas, **TODAS LAS PERSONAS INSCRITAS EN CUOTAS TRIMESTRALES Y QUE NO DESEEN CONTINUAR PARA LOS MESES DE VERANO, DEBERÁN NOTIFICARLO EN LAS OFICINAS, DE NO SER ASÍ SE ENTENDERÁ LA CONTINUIDAD DEL PERIODO DE VERANO**. (Durante estos meses se realizará una parada técnica en la impartición de las AADD del 24 de Julio al 7 Agosto).
- 8.- En **MULTIACTIVIDAD EL PERÍODO DE NAVIDAD (DEL 23 DE DICIEMBRE DE 2023 AL 7 DE ENERO DE 2024)**, los horarios de las Actividades se verán reducidos.
- 9.- Las **PLAZAS DE LOS CURSOS SON LIMITADAS**, si hubiese más demanda que cursos ofertados se realizaría un sorteo con todas las personas inscritas en ese curso.

### **INSCRIPCIONES A PARTIR DE 1 DE SEPTIEMBRE DE 2023**

**Del 1 al 25/09 inscripciones abiertas para Socios**

**a partir del 18/09 inscripciones abiertas para No Socios hasta completar plazas.**

Rellenando la hoja de inscripción de este folleto y dejándola en la recepción de la Sociedad.

[www.sdrarenas.com](http://www.sdrarenas.com) / App de la Sociedad

### **FINALIZACIÓN DE INSCRIPCIONES EL DOMINGO 24 DE SEPTIEMBRE DE 2023**

Todas las inscripciones recibidas a partir del Lunes 25/09, estarán en lista de espera y se les avisará caso de quedar plazas libres.

**NO SERÁ NECESARIO LA INSCRIPCIÓN PARA CADA TRIMESTRE, SE ENTENDERÁ LA CONTINUIDAD DEL SIGUIENTE MIENTRAS NO SE FACILITE LA BAJA EN LAS OFICINAS RELLENANDO LA CORRESPONDIENTE SOLICITUD DE BAJA Y ESTA SE NOTIFICARÁ AL MENOS 5 DÍAS ANTES DE COMENZAR EL SIGUIENTE.**

## NATACIÓN (ratios de cada curso entre 4/10 personas dependiendo del curso según edades)

Curso	Días	Horario	Trimestre Socio/a	Trimestre No/ Socio/a
ADULTOS Perf./Desarrollo	Martes y Jueves	8:20 h. a 9:00 h.	81 €.	122 €.
		21:00 h. a 21:40 h.	81 €.	122 €.
ADULTOS Inc./Desarrollo	Martes y Jueves	9:00 h. a 9:40 h.	81 €.	122 €.
AQUAGYM	Martes y Jueves	9:40 h. a 10:20 h.	81 €.	122 €.
BEBES 2023 (a partir 6 meses)	Viernes	17:40 h. a 18:20 h.	42 €.	63 €.
BEBES 2022	Viernes		42 €.	63 €.
INFANTIL 2020/2021	Viernes	18:20 h. a 19:00 h.	42 €.	63 €.
INFANTIL 2019/2018	Viernes		42 €.	63 €.
INFANTIL 2017/2016	Viernes	17:00 h. a 17:40 h.	42 €.	63 €.
INFANTIL 2015/2014	Viernes		42 €.	63 €.
INFANTIL 2013/2012/2011	Lunes y Miércoles	17:20 h. a 18:00 h.	81 €.	122 €.
	Lunes o Miércoles		42 €.	63 €.
INFANTIL 2015/2014	Lunes y Miércoles	18:00 h. a 18:40 h.	81 €.	122 €.
	Lunes o Miércoles		42 €.	63 €.
INFANTIL 2017/2016	Lunes y Miércoles	18:40 h. a 19:20 h.	81 €.	122 €.
	Lunes o Miércoles		42 €.	63 €.
INFANTIL 2010/2009/2008	Martes y Jueves	17:20 h. a 18:00 h.	81 €.	122 €.
	Martes o Jueves		42 €.	63 €.
INFANTIL 2013/2012/2011	Martes y Jueves	18:00 h. a 18:40 h.	81 €.	122 €.
	Martes o Jueves		42 €.	63 €.
PRE-EQUIPO 2015-2016-2017	Martes y Jueves	18:40 h. a 19:20 h.	81 €.	122 €.
ADULTOS DESARROLLO	Sábado	8:40 h. a 9:20 h.	42 €.	63 €.
INFANTIL 2010/2009/2008	Sábado	9.20 h. a 10:00 h.	42 €.	63 €.
INFANTIL 2013/2012/2011	Sábado	10:00 h. a 10:40 h.	42 €.	63 €.
INFANTIL 2015/2014	Sábado	10:40 h. a 11:20 h.	42 €.	63 €.
INFANTIL 2017/2016	Sábado	11:20 h. a 12:00 h.	42 €.	63 €.
INFANTIL 2019/2018	Sábado	12:00 h. a 12:40 h.	42 €.	63 €.

## JUDO

INIC. AL MOVIMIENTO 3,4 y 5 años (14 pers.)	Martes y Jueves	17:00 h. a 17:45 h. (14 personas)	80 €. (Ratio 20 pers.)	120 €.
JUDO (1) 6-7 y 8 años (20 pers.)	Martes y Jueves	17:45 h. a 18:40 h.		
JUDO (2) 9-10,11 y 12 años (pers.)	Martes y Jueves	18:45 h. a 19:40 h.		
JUDO (3) + 13 años (pers.)	Martes y Jueves	19:45 h. a 20:45 h.		
Defensa personal 8,14 años (16 pers.)	Miércoles	17:45 h. a 18:40 h.	62 €.	93 €.
Defensa personal + 15 años (16 pers.)	Miércoles	18:45 h. a 19:40 h.		
Preparación cinturón Negro, Azul marrones y Marrones (16 pers.)	Miércoles	19:45 h. a 20:30 h.	Gratuito Socios/as	

## BÁDMINTON

ESCOLARES	Miércoles	16:30 h. a 18:00 h.	37 €.	56 €.
	Lunes	16:30 h. a 18:00 h.	37 €.	56 €.
	Lunes y Miérc.	16:30 h. a 18:00 h.	63 €.	95 €.
ADULTOS	Lunes	18:00 h. a 19:30 h.	47 €.	71 €.
	Jueves	18:00 h. a 19:30 h.	47 €.	71 €.
	Lunes y Jueves	18:00 h. a 19:30 h.	84 €.	126 €.

## GIMNASIA DE MATENIMIENTO

GIMNASIA MANT.	Lunes y Jueves	10:30 h. a 11:30 h.	25 Pers.	50 €.	75 €.
----------------	----------------	---------------------	----------	-------	-------

# PADEL-TENIS

Curso	Días	Horarios	Trimestre socio	Trimestre No socio	
<b>PÁDEL ADULTOS</b> Iniciación	Lunes	9:30 h. a 10:30 h. - 19:30 h. a 20:30 h.	4/5 alumnos	82 €.	NO ADMISIÓN
	Martes	16:30 h. a 17:30 h. - 18:30 h. a 19:30 h. - 19:30 h. a 20:30 h.			
	Miércoles	20:30 h. a 21:30 h.			
	Jueves	9:30 h. a 10:30 h. - 16:30 h. a 17:30 h. - 20:30 h. a 21:30 h.			
	Viernes	9:30 h. a 10:30 h. - 15:30 h. a 16:30 h. - 20:30 h. a 21:30 h.			
	Sábado	12:30 h. a 13:30 h.			
<b>PÁDEL ADULTOS</b> Perfección	Lunes	16:30 h. a 17:30 h. - 19:30 h. a 20:30 h.	4 alumnos	82 €.	NO ADMISIÓN
	Martes	16:30 h. 17:30 h. - 19:30 h. a 20:30 h.			
	Miércoles	9:30 h. a 10:30 h. - 10:30 h. a 11:30 h. - 19:30 h. a 20:30 h.			
	Jueves	17:30 h. a 18:30 h. - 18:30 h. a 19:30 h. - 20:30 h. a 21:30 h.			
	Viernes	10:30 h. a 11:30 h. - 18:30 h. a 19:30 h. - 19:30 h. a 20:30 h.			
	Sábado	10:30 h. a 11:30 h.			
<b>PÁDEL ESCOLARES</b> 13 a 17 años	Lunes	15:30 h. a 16:30 h. - 16:30 h. a 17:30 h. - 18:30 h. a 19:30 h.	4 / 5 alumnos		
	Miércoles	16:30 h. a 17:30 h. - 18:30 h. a 19:30 h.			
	Jueves	16:30 h. a 17:30 h.			
	Viernes	15:30 h. a 16:30 h. - 16:30 h. a 17:30 h.			
	Sábado	11:30 h. a 12:30h.			
<b>PÁDEL ESCOLARES</b> 8 a 12 años	Lunes	17:30 h. a 18:30 h.	4 / 6 alumnos		
	Martes	17:30 h. a 18:30 h.			
	Miércoles	16:30 h. a 17:30 h.- 17:30 h. a 18:30 h.			
	Jueves	17:30 h. a 18:30 h.			
	Viernes	17:30 h. a 18:30 h.			
	Sábado	11:30 h. a 12:30 h.			
<b>TENIS ADULTOS Perf.</b>	Lunes	18:30 h. a 19:30 h.	4 / 5 alumnos	82 €.	123 €.
	Miércoles	19:30 h. a 20:30 h.			
	Sábado	9:30 h. a 10:30 h.			
<b>TENIS ADULTOS Inc.</b>	Martes	19:30 h. a 20:30 h.	4 / 6 alumnos	57 €.	86 €.
	Jueves	19:30 h. a 20:30 h.			
	Martes	18:30 h. a 19:30 h.			
<b>TENIS ESCOLARES Perf.</b>	Miércoles	16:30 h. a 17:30 h.-18:30 h. a 19:30 h.	4 / 6 alumnos	57 €.	86 €.
	Jueves	18:30 h. a 19:30 h.			
	Viernes	16:30 h. a 17:30 h.			
<b>TENIS ESCOLARES Inc.</b>	Martes	17:30 h. a 18:30 h.	4 / 6 alumnos	57 €.	86 €.
	Lunes	17:30 h. a 18:30 h.			
	Jueves	17:30 h. a 18:30 h.			
<b>ESCOLARES PRE-TENIS</b> 4 - 7 años	Miércoles	17:30 h. a 18:30 h.	4 / 6 alumnos	57 €.	86 €.
	Viernes	17:30 h. a 18:30 h.			

## YOGA

<b>YOGA ADULTOS INTEGRAL</b>	Lunes y Miércoles	17:30 h. a 19:00 h.	57 €.	85 €.
<b>YOGA ADULTOS (Activo)</b>	Lunes y Miércoles	19:30 h. a 21:00 h.	57 €.	85 €.
<b>YOGA ADULTOS (Activo)</b>	Miércoles y Viernes	9:15 h. a 10:45 h.	57 €.	85 €.
<b>YOGA ADULTOS (Suave)</b>	Martes y Jueves	10:30 h. a 12:00 h.	57 €.	85 €.
<b>YOGA MEDITACION (mínimo 6 pers.)</b>	Jueves	19:00 h. a 20:00 h.	52 €.	78 €.
			42 €. (*)	63 €. (*)
			(*)Precio para alumnos inscritos en Yoga	

### TEMPORADA 2023/2024

#### HORARIOS:

CATEGORÍA	AÑOS	HORARIO ENTRENAMIENTOS
<b>BENJAMÍN</b>	2014 a 2017	MARTES Y JUEVES (16:30H A 17:30H )
<b>BENJAMIN</b>	2014 a 2017	MIÉRCOLES Y VIERNES (16:30H A 17:30H)
<b>PRE-MINI MIXTO</b>	2013	MARTES Y JUEVES (17:30H A 19:00H)
<b>MINI MIXTO</b>	2012	MARTES Y JUEVES (17:30H A 19:00H)
<b>PRE-INFANTIL FEMENINO</b>	2011	MARTES Y JUEVES (18:45H A 20:15H) VIERNES (19H A 20:15H)
<b>PRE- INFANTIL MASCULINO</b>	2011	MARTES Y JUEVES (18:45H A 20:15H) VIERNES (19H A 20:15H)
<b>INFANTIL FEMENINO</b>	2010	MARTES Y JUEVES (18:45H A 20:15H) VIERNES (19H A 20:15H)
<b>INFANTIL MASCULINO</b>	2010	MARTES Y JUEVES (18:45H A 20:15H) VIERNES (19H A 20:15H)
<b>CADETE FEMENINO</b>	2008-2009	MARTES Y JUEVES (19:00H A 20:30H)
<b>CADETE MASCULINO</b>	2008-2009	LUNES Y MIERCOLES (18H A 19:30H) VIERNES (17:30H A 19H)
<b>JUNIOR FEMENINO</b>	2006-2007	MARTES Y JUEVES (19H A 20:30H)
<b>JUNIOR MASCULINO</b>	2006-2007	LUNES Y MIERCOLES (20H A 21:30H) VIERNES (19:00H A 20:15H)
<b>SENIOR FEMENINO</b>	2005 y anteriores	MARTES Y JUEVES (20:30H A 21.45H)
<b>SENIOR MASCULINO</b>	2005 Y anteriores.	LUNES,MIERCOLES Y VIERNES (20H A 21:30H)

#### Cuotas:

Nacidos en	Importe Cuota
<b>BENJAMINES</b>	Socios:130€
<i>Nacidos entre 2014 y 2017</i>	No socios: 150€
<b>PREMINI A CADETE</b>	Socios: 140 €
<i>Nacidos entre 2008 y 2013</i>	No socios: 175€
<b>JUNIOR</b>	Socios: 150€
<i>Nacidos en 2006 y 2007</i>	No socios: 185€
<b>SENIOR:</b>	Socios: 170€
<i>Nacidos en el 2005 o anterior</i>	No socios: 210€

**\*Obligatoria la adquisición del pack de ropa deportiva del club, así como de la equipación de juego para todo integrante de equipos federados. Dicha ropa será serigrafiada con la marca del patrocinador de esa temporada en caso de que fuese necesario. Los gastos de serigrafía corren a cargo del club.**

# AADD SDR ARENAS Temporada 2023/2024



HORARIO	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
09.30 h.	Ciclo Indoor Pilates	Pump Espalda Sana ZUMBA	Ciclo Indoor Ac Se Des Pilates Fuerza TRX Control Postural Senior	TRX H.I.I.T Espalda Sana	Ciclo Indoor Stretching TRX Marathon	Ciclo Indoor	Crossgym
10.30 h.		Pilates Senior Foam Roller 30	TRAINING 30 Ketbell	Pilates Senior Foam Roller 30			Ciclo Indo.
14.15 h.	Ciclo Indoor	TRX	Ciclo Indoor	TRX	Ciclo Indoor		
17.30-18.15		Express 45'		Express 45'			
18.30 h.	Gym PLUS Ketbell Marathon	20/20/20 TRAINING ZONE	Play lúdico	G.A.P	TRAINING ZONE		
19.30 h.	Pilates	Ciclo Indoor Inicia. Hipo 30 Core 30	TRX FUNCTIONAL Pilates Fuerza	TOTAL BODY Ciclo Indoor Stretch & move			
20.30 h.	Ciclo Indoor		Ciclo Indoor Pilates				

**Nota:** El presente cuadro de actividades puede sufrir cambios por ajustes del servicio. Los mismos serán comunicados con la anterioridad necesaria por los medios destinados a tal fin.

# Iaido y Kendo

Curso  
2023-2024

sldr Arenas

Sábados y domingos de 11:00 h a 12:00 h.

Tfno: 663 823 263 - 609 448 828

