

<b>MANTENIMIENTO AERÓBICO</b> Prof: Víctor  Lunes y miércoles de 17:15 a 18:00	23 € (2 días) 14 € (1 día)
<b>FULL BODY</b> Prof: Tomás  Martes y jueves de 17:15 a 18:00	23 € (2 días) 14 € (1 día)
<b>HIIT</b> Prof: Tomás  Viernes de 17:15 a 18:00	11 €
<b>KARATE</b> Prof: Carlos  Lunes y miércoles de 18:15 a 19:15. Lunes y miércoles de 19:15 a 20:15.	25 € (2 días) 15€ (1 día)
<b>PILATES AD.</b> Prof: Pilar  Martes y jueves de 18:15 a 19:15 Martes y jueves de 19:15 a 20:15	25 €
<b>ALQUILER DE PISTAS DEPORTIVAS</b>	20 € / hora

**\* ACTIVIDADES DIRIGIDAS POR TOMÁS GARCÍA:**

**HIIT:** El entrenamiento Hiit (High Intesity Interval Training) es un entrenamiento de intervalos de alta intensidad para los/las más valientes.

Este entrenamiento será de una mayor intensidad para estimular los músculos y consiste en alternar períodos cortos de ejercicios a una alta intensidad con periodos de recuperación o ejercicios ligeros que implica un mayor gasto calórico y de sudoración.

**FULL BODY:** Es un entrenamiento metabólico para que el gasto calórico sea muy alto para así trabajar el tono muscular de todo el cuerpo.

En esta actividad se entrena todo el cuerpo con ejercicios multiarticulares donde vamos a trabajar grupos musculares grandes (pectorales, espalda y pierna) con ejercicios funcionales implicando el core combinando también con ejercicios cardiovasculares.

**PAQUETES COMBINADOS DEPORTIVOS:**

<b>PILATES (2 días) + PISCINA</b>	<b>37 €</b>
<b>AERÓBICO (2 días) + PISCINA</b>	<b>34 €</b>
<b>HIIT + PISCINA</b>	<b>22 €</b>
<b>KARATE (2 días) + PISCINA</b>	<b>37 €</b>
<b>FULL BODY (2 días) + PISCINA</b>	<b>34 €</b>
<b>AERÓBICO (2 días) + FULL BODY (2 días)</b>	<b>34 €</b>
<b>AERÓBICO (1 días) + FULL BODY (1 día)</b>	<b>25 €</b>
<b>AERÓBICO (2 días) + HIIT</b>	<b>28 €</b>
<b>FULL BODY (2 días) + HIIT</b>	<b>28 €</b>
<b>AERÓBICO o FULL BODY (2 días) + AERÓBICO o FULL BODY (1 día)</b>	<b>30 €</b>
<b>AERÓBICO (2 días) + FULL BODY (2 días) + HIIT</b>	<b>38 €</b>
<b>AERÓBICO + FULL BODY + HIIT + PILATES + NADO LIBRE</b>	<b>48 €</b>

**NORMAS**

- 1.- Los horarios podrán sufrir ajustes y variaciones en función del desarrollo de las actividades, previo aviso a los usuarios.
- 2.- Todos los usuarios se comprometen a cumplir las normas de la instalación y las normas del protocolo COVID-19.
- 3.- La falta de un pago del recibo conllevará la baja inmediata en la actividad.
- 4.- En caso de baja no comunicada, no se hará efectivo la devolución de recibos.
- 5.- El abono se hará en cuotas mensuales, haciéndose efectivas entre el día 1 y 10 del mes.
- 6.- Las bajas definitivas o temporales deben ser comunicadas 5 días antes de finalizar el mes anterior a causar baja al Departamento de Extraescolares.
- 7.- Cualquier tipo de reclamación sobre el importe de recibos sólo se atenderá durante el mes de su emisión.
- 8.- Las cuotas son en concepto de derecho a la utilización de las actividades y servicios elegidos en la tarifa deseada, por lo que la no utilización de dichas actividades y servicios no dará derecho a reclamación alguna sobre las cantidades abonadas.
- 9.- El usuario o la persona responsable del mismo, tiene la obligación de comunicar, en el momento de formalizar la inscripción, cualquier proceso clínico, tratamiento médico, necesidades educativas especiales, así como terapéutica contraindicada que pueda afectarle.
- 10.- Se recomienda realizar un reconocimiento médico que les permita conocer su estado de salud antes de iniciar cualquier práctica deportiva.

**INFORMACIÓN**

De lunes a viernes por teléfono de 17:30 a 21:00 horas.  
A través del correo [extraescolares@colegioelcaton.com](mailto:extraescolares@colegioelcaton.com)