



CURSO 2020/2021

Fecha de Alta	
Fecha de Baja	
Nº Alumno	

**DATOS PERSONALES (a rellenar por la persona interesada)**

APELLIDOS \_\_\_\_\_ NIF \_\_\_\_\_  
 NOMBRE \_\_\_\_\_  
 DOMICILIO \_\_\_\_\_ C.P. \_\_\_\_\_  
 MUNICIPIO \_\_\_\_\_ PROVINCIA \_\_\_\_\_  
 FECH. NAC. \_\_\_\_\_ TELEFONO/S \_\_\_\_\_

**FORMA DE PAGO:**

DOMICILIACIÓN BANCARIA  X  
 SERVICIO DE CUIDADO DE NIÑOS/AS  SI  NO  
 CUIDADO EN SALA  SI  NO  
 JUEGOS EN EL AGUA  SI  NO

IBAN \_\_\_\_\_  
 DNI DEL TITULAR \_\_\_\_\_  
 NOMBRE DEL TITULAR \_\_\_\_\_

Fdo. \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

El arriba firmante conoce y acepta la normativa que a tal efecto rige en las actividades ofertadas.

**DATOS DE LA ACTIVIDAD**

Actividades	Días	Profesor
MANTENIMIENTO AERÓBICO <input type="checkbox"/>	LUNES <input type="checkbox"/>	Víctor
FULL BODY <input type="checkbox"/>	MARTES <input type="checkbox"/>	Tomás
MANTENIMIENTO AERÓBICO <input type="checkbox"/>	MIÉRCOLES <input type="checkbox"/>	Víctor
FULL BODY <input type="checkbox"/>	JUEVES <input type="checkbox"/>	Tomás
HIIT <input type="checkbox"/>	VIERNES <input type="checkbox"/>	Tomás

\* Durante este curso con la situación especial del COVID-19, se facilita el servicio de cuidado de los niños/as siguiendo con los protocolos de seguridad y solo se aceptarán a niños/as a partir de 3 años de edad. Tienen la posibilidad de apuntarlos a "cuidado en sala" con un incremento de la actividad de 5€ o bien, se les ofrece la actividad de "Juegos en el agua" que se realizaría en la piscina, en una oferta combinada de 15€ por un día y 20€ dos días, según demanda.

**\* PRECIOS DE LAS ACTIVIDADES :**

MANTENIMIENTO AERÓBICO	1 DÍA 13,50€ / 2 DÍAS 23€
FULL BODY	1 DÍA 13,50€ / 2 DÍAS 23€
HIIT	11€
MANTENIMIENTO AERÓBICO + FULL BODY	34€
MANTENIMIENTO AERÓBICO + HIIT	28€
FULL BODY + HIIT	28€
MANTENIMIENTO AERÓBICO + FULL BODY + HIIT	38€

## 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.

### 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.

Para cualquier consulta deberán dirigirse al Dpto. de Extraescolares mediante el correo [extraescolares@colegioelcaton.com](mailto:extraescolares@colegioelcaton.com)

**Fdo.** \_\_\_\_\_

**Fecha:**