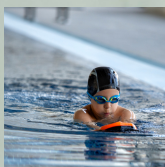


# OFERTA DEPORTIVA NOAIN

TEMPORADA 23-24



## *Cursos de Natación*

INICIACIÓN, AVANZADO,  
INFANTIL, BEBÉS,  
ADULTOS...



## *Actividades Cuerpo-Mente*

YOGA, PILATES,  
HIPOPRESIVOS, 2ª  
JUVENTUD ACTIVA,  
HIPO-FITNESS...



## *Actividades de Alta Intensidad*

SPINNING, TOTAL PUMP,  
ZUMBA, COMBAT, GAP,  
TRX-FUNCIONAL,  
MULTIFIT...

... y más

**POLIDEPORTIVO**  
**NOAIN**



# CURSOS DEPORTIVOS

## INSCRIPCIONES DEL 4 AL 10 DE SEPTIEMBRE

### SPINNING

L-X

9:30 / 19:00 / 20:00

Abo: 150,00€

No abo: 300,00€

Duración: 50'

### PILATES

L-X

9:00

16:30

M-J

19:00

20:00

L-X-V

10:00

Abo: 95,00€ **142,50€**

No abo: 190,00€ **285,00€**

Duración: 50'

### YOGA

L-X

11:15

M-J

17:00 / 18:00

Abo: 95,00€

No abo: 190,00€

Duración: 50'

### TOTAL PUMP

L-X 18:00 / 19:00

### GAP

L-X 20:00 / 21:00

### TRX FUNCIONAL

M-J 18:30 a 19:20  
19:25 a 20:15

### ZUMBA

M-J 17:30 a 18:20

### 2ª JUVENTUD ACTIVA

M-J 9:00

Abo: 95,00€

No abo: 190,00€

Duración: 50'

### HIPOPRESIVOS

M-J

9:00

L-X

20:00

Abo: 71,00€

No abo: 142,00€

Duración: 40'

### HIPO-FITNESS

L-X

19:00

Abo: 95,00€

No abo: 190,00€

Duración: 50'

### COMBAT

M-J

20:20 a 21:10

Abo: 95,00€

No abo: 190,00€

Duración: 50'

### CORE

M-J

mini concert 21:15 a 21:45

Abo: 47,50€

No abo: 95,00€

Duración: 30'

### MULTIFIT

M-J

9:45-11:15

Abo: 142,50€

No abo: 285,00€

Duración: 1 h 30'

### PILATWALK

Sábados: 16 y 30 de septiembre, 14 y  
28 de octubre y 11 y 25 de noviembre.

Abo: 24,00€

No abo: 36,00€

Duración: 1 h 30'

De 10:30 a 12:00

Consulta en la página web, sección Actividades, CÓMO ES LA ACTIVIDAD, la descripción de los ejercicios de cada actividad y elige la que más te guste.

**Duración de los cursos: OCTUBRE de 2023 - MAYO 2024**

# CURSOS NATACIÓN

## INSCRIPCIONES DEL 4 AL 10 DE SEPTIEMBRE

PRUEBAS DE NIVEL EN LA PISCINA CUBIERTA LOS DÍAS 4 y 5 de SEPTIEMBRE

**HORARIO:** de 17:30 a 19:30. Llama al 948317148 para concertar día y hora.

*Es importante comenzar el curso en el nivel correcto.*

### Nivel 0 INICIACIÓN

Lunes	16:30
Martes	17:15
Miércoles	16:30
Jueves	17:15
Viernes	16:30

Abo: 40,00€

No abo: 60,00€

### Nivel 0 AVANZADO

Lunes	17:15
Martes	16:30
Miércoles	17:15
Jueves	16:30
Viernes	17:15

Abo: 40,00€

No abo: 60,00€

### Nivel 1

Lunes	18:00
Martes	18:00
Miércoles	18:00
Jueves	18:00
Viernes	18:00

Abo: 40,00€

No abo: 60,00€

### Nivel 2

Lunes	18:45
Martes	18:45
Miércoles	18:45
Jueves	18:45
Viernes	18:45

Abo: 40,00€

No abo: 60,00€

### Nivel 3

Lunes	18:45
Martes	18:45
Miércoles	18:45
Jueves	18:45
Viernes	18:45

Abo: 40,00€

No abo: 60,00€

### Nivel 4

L y X 19:30

#### Perfecc estilos

M y J 19:30 / 20:15

#### Cursos <18 años

Abo: 64,00€

No abo: 96,00€

### Adultos

**Iniciación** L y X 9:30

**Perfecc** M y J 19:30

Abo: 74,00€

No abo: 111,00€

### Aquagym

L y X 19:30

M y J 10:00 / 10:45

Abo: 74,00€

No abo: 111,00€

### Bebés (9 a 36 meses)

**9-16 M** L o X 17:00

**17-23 M** L o X 17:45

**24-36 M** L o X 18:30

Abo: 64,00€

No abo: 96,00€

### SÁBADOS

Niveles 0 iniciación, 0 avanzado, 1 y adultos iniciación.

Horarios a concretar. A partir de las 10:00

**Cursos de duración TRIMESTRAL oct-dic 23 / ene-mar 24 / mar-jun 24**



# IMPORTANTE

## LEER ANTES DE INSCRIBIRSE A LOS CURSOS

### CURSOS DEPORTIVOS

- Una solicitud por cada curso y horario. Si se envían 2 para un mismo curso (distinto horario) se deberá reflejar en cada una de ellas 1ª o 2ª opción. Si se tiene plaza en la 1ª opción, automáticamente se anulará la 2ª.
- Se anularán todas las solicitudes que pongan 3ª, 4ª, 5ª ya que como máximo se admiten 2 preinscripciones para un mismo curso.
- Si quieres realizar más de 1 actividad, podrás inscribirte como máximo a 3 cursos diferentes, pero recuerda, sólo en el caso de que las quieras realizar. Una solicitud por cada curso.
- Pilates/Yoga: se reservan 3 plazas para turnos alternos previa justificación. Sólo se activará opción turnos si sale la actividad mañana y tarde.
- En caso de solicitar una devolución, se valorará su justificación. Si es positiva, no se devolverá el importe proporcional pendiente, sino que se asignará un crédito para descontar en futuros cursos, cuotas o reservas pádel/pista.
- Sólo se sustituirá al monitorado, cuando haya más de una clase consecutiva para recuperar.
- Las clases que no se puedan impartir se recuperarán en junio. Si no fuera posible, se procederá a la devolución del importe correspondiente o asignación de crédito a su favor.

Enlace inscripciones activo el 4 de septiembre a las 9 de la mañana en **INSCRIPCIONES** de la pag. web.

### CURSOS DE NATACIÓN

- Una solicitud por cada curso y horario. Si se envían 2 para un mismo curso (distinto horario) se deberá reflejar en cada una de ellas 1ª o 2ª opción. Se anularán todas las solicitudes que pongan 3ª, 4ª, 5ª ya que como máximo se admiten 2 preinscripciones para un mismo curso.
- Si se tiene plaza en la 1ª opción, automáticamente se anulará la 2ª.
- Clases 1 día a la semana de 45' de duración en los niveles 0, 1, 2 y 3.
- En los vestuarios de la instalación, se deberán cumplir las normas básicas, como utilizar calzado distinto del de la calle (aunque sean chanclas) o no derrochar el agua. En caso contrario, se sancionará.
- Obligatoria ducha en la piscina al entrar y salir del vaso.
- Sólo se permite un acompañante por niño o niña menor de 7 años.
- Edad máxima para entrar al vestuario del sexo contrario 7 años.
- Cada cursillista tendrá su propia tarjeta para el acceso y la persona acompañante deberá adquirir otra al comienzo del curso (coste 2€). Al final del curso si se devuelve, se devolverá el importe pagado. Importante traer cada persona su tarjeta, Es complicado reflejar la asistencia si no se accede correctamente.
- En caso de incorporación extraordinaria una vez comenzada la tanda (en la primera semana del curso máximo), será obligatoria prueba de nivel que no asegurará la plaza.
- Para nivel 0 avanzado, hay que tener cumplidos los 3 años antes del comienzo de la tanda.
- Si se ha hecho antes psicomotricidad, directamente el paso es a nivel 0 iniciación, se deberá cumplir los 3 años antes del 31 de diciembre del año 2023.



Durante la temporada organizaremos talleres y cursos. Consulta nuestra página web para estar al día y anímate a participar. ¡¡Contamos contigo!!