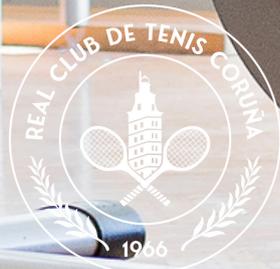


FITNESS 2023-24



Más información:
www.teniscoruna.com



ENTRENAMIENTO PERSONAL

Sesiones de 60Min. | Individual o como máximo 2 personas

Objetivos: el entrenamiento personal es un enfoque de entrenamiento físico individualizado y personalizado que se adapta a las necesidades y objetivos específicos de cada persona: mejora del rendimiento deportivo, la rehabilitación y recuperación física, la prevención de lesiones o mejora de la imagen corporal, entre otros. También ayuda a que las personas puedan mejorar su salud y bienestar de manera efectiva y segura.

Tarifas:

	Solo	Dúo
Lunes a viernes (mañanas/tardes)	1 día: 120€ x mes	1 día: 62€ x mes
Sábados (mañanas)	2 días: 230€ x mes	2 días: 120€ x mes
	3 días: 330€ x mes	3 días: 170€ x mes



ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Sesiones de 60Min. | Grupos de 3 a 6 personas

Objetivos: a través del trabajo de fuerza integral y cardiovascular, buscaremos reforzar la estructura corporal, controlar el peso incrementando el metabolismo basal, mantener y mejorar la movilidad articular. También trataremos de redistribuir y simetrizar las tensiones, mejorar la fuerza de agarre y trabajar las debilidades específicas. Todo ello en pro de una vida más proactiva y saludable.

Tarifas:

Lunes a Viernes (mañanas/tardes) Sábados (mañanas)	Grupo 3 1 día: 42€ x mes 2 días: 80€ x mes 3 días: 114 € x mes	Grupo 4 1 día: 32€ x mes 2 días: 61€ x mes 3 días: 87€ x mes	Grupo 5/6 1 día: 26€ x mes 2 días: 48€ x mes 3 días: 69€ x mes
---	---	---	---



ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO TENIS/PÁDEL

Sesiones de 60Min. | Individual o en grupo

Objetivos: La actividad, que se impartirá la tarde de los miércoles de forma general y en horario a convenir en particular, se articulará en torno a dos ejes fundamentales:

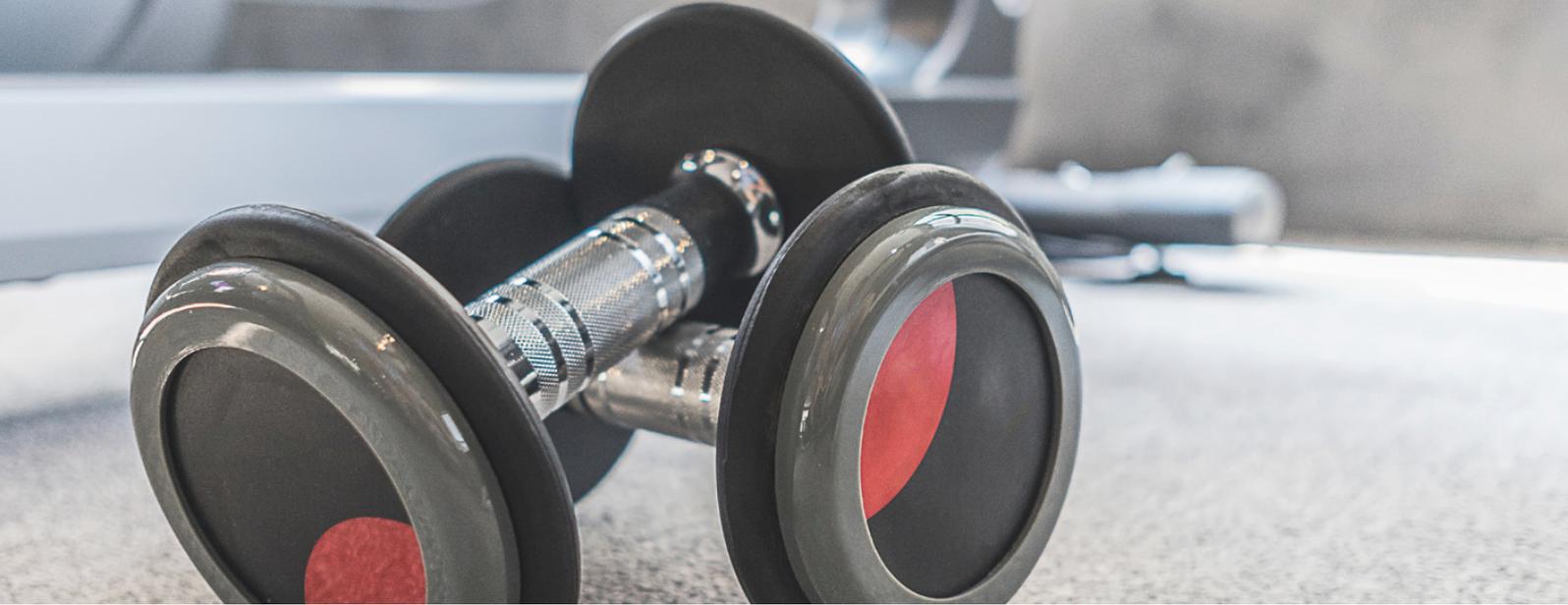
- Acondicionamiento físico general: orientado a la mejora de las capacidades básicas como fuerza, resistencia, potencia, coordinación, velocidad, agilidad, flexibilidad, etc.
- Preparación física específica: volcada en la mejora de la biomecánica y cadenas cinéticas específicas que intervienen en los desplazamientos, posicionamientos, transferencias y ejecución de los golpes de un tenis/padelista. Asimismo, se buscará adecuar el entrenamiento al escenario psicológico y emocional en situaciones en pista.

Tarifas:

Entrenamientos personal		
Miércoles (general) Día a convenir (particular)	Solo 1 día: 120€ x mes 2 días: 230€ x mes 3 días: 330€ x mes	Dúo 1 día: 62€ x mes 2 días: 120€ x mes 3 días: 170€ x mes

ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO TENIS/PÁDEL

Entrenamiento en grupo			
Miércoles (general) Día a convenir (particular)	Grupo 3 1 día: 42€ x mes 2 días: 80€ x mes 3 días: 114 € x mes	Grupo 4 1 día: 32€ x mes 2 días: 61€ x mes 3 días: 87€ x mes	Grupo 5/6 1 día: 26€ x mes 2 días: 48€ x mes 3 días: 69€ x mes



INFORMACIÓN GENERAL

INSCRIPCIONES

A través de un correo dirigido a:
oficina.deportiva@teniscoruna.com

CALENDARIO

Las actividades comenzarán el 1 de octubre de 2023 y finalizarán el 31 de mayo de 2024.

- Vacaciones de Navidad: a partir del 22 de diciembre hasta el 8 de enero.
- Vacaciones de Semana Santa: del 23 de marzo al 1 de abril.
- Festivos: en los que no habrá actividad.
12 octubre, 1 de Noviembre, 6, 8, 25 y 31 de diciembre de 2023
1 de Enero. 1 y 17 de Mayo de 2024.
- Festivos locales (Oleiros/A Coruña)
13 febrero. 1 de abril. 24 de junio 2024

ABONO DE CUOTAS

El abono de las cuotas se realizará mensualmente y la inscripción en las clases supone la contratación de la totalidad de año académico (octubre-junio). El Club planifica a su vez la contratación de monitores y las horas a impartir para todo el período.

Por ello, solamente se considerarán bajas a mitad de curso por causas de fuerza mayor (lesión o enfermedad de larga duración, cambio residencia etc...) presentando el justificante correspondiente. La NO asistencia a las clases no exime del pago de las cuotas.

(correo electrónico: oficina.deportiva@teniscoruna.es)

CANCELACIONES Y MODIFICACIONES

La cancelación de una clase por causas organizativas se recuperará en coordinación con los alumnos. Cuando por causas ajenas al Club, haya que suspender las clases, éstas no se recuperarán. La excepción a esta regla son las sesiones individualizadas que, de ser anuladas, sí se recuperarán.

AUTORIZACIÓN DATOS PERSONALES

Se autoriza a que los datos aportados sean incluidos en un fichero automatizado propiedad del Real Club de Tenis Coruña para la gestión de los alumnos de acuerdo con la Ley 3/2018, de 5 de diciembre de Protección de Datos de carácter Personal. El cedente de los datos o su tutor legal (en el caso de menores) podrá ejercer sus legítimos derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, dirigiéndose a la oficina del Real Club de Tenis Coruña sita en en Rúa Mahatma Gandhi, s/n, O Seixal-Oleiros, 15176. Teléfono: 981660519

DERECHOS DE IMAGEN

Durante el desarrollo de las actividades pueden captarse imágenes de los alumnos para su divulgación en los distintos medios del Club (web, redes sociales, newsletter, etc). En todo caso, las imágenes captadas y publicadas serán obtenidas respetando la Ley 1/1982 , de 5 de mayo, sobre el honor, la intimidad personal y familiar y a la propia imagen así como a la LOPD. Únicamente serán objeto de captación y comunicación las imágenes de aquellos interesados que expresamente lo hayan autorizado en la solicitud de inscripción. En el caso de los menores, la autorización será prestada por los padres o tutores legales.

(¶*) El Club recomienda a las personas que participen en las actividades se cercioren de que no padecen enfermedad o lesiones que impidan la práctica deportiva quedando la entidad exenta de cualquier responsabilidad.

COMUNICACIÓN

Además de los canales habituales de comunicación del RCTC (correo electrónico, web, newsletter, redes sociales) existe un grupo específico de “Whatsapp” de Fitness para facilitar información puntual a los alumnos/as. Este canal, de carácter unilateral, se utiliza principalmente para dar avisos, publicar recordatorios o difundir información de interés relativa a las clases. La suscripción a este canal es totalmente voluntaria.

Toda la actualidad informativa del Club se puede consultar en: www.teniscoruna.com

CONTACTO

oficina.deportiva@teniscoruna.com

Teléfono oficina deportiva: 657.789.188

Teléfono atención al socio: 981 660519



Rúa Mahatma Gandhi s/n
O Seixal-Oleiros-A Coruña
oficina.deportiva@teniscoruna.com
www.teniscoruna.com