

# YOGA/PILATES

## 2023-24



Más información:  
[www.teniscoruna.com](http://www.teniscoruna.com)



## PILATES

---

Sesiones de 60Min. | mínimo 5 alumnos x grupo

Objetivos: fortalecer el cuerpo y la mente desde la parte más profunda a la más superficial, aumentando y uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la relajación y la respiración.

Durante el curso se impartirán clases de “pilates de pared”, una variante de este sistema de entrenamiento basado fundamentalmente en utilizar la pared como guía en muchos de los ejercicios propios del pilates. Este sistema nos ayudará a conseguir mayor conciencia corporal y más control postural además de facilitar el desarrollo de los ejercicios de fuerza, algo muy útil en principiantes.

También nos iniciaremos en FlowBack, un innovador programa de Pilates, que tiene como principal objetivo ganar mayor movilidad y flexibilidad articular.

Tarifas:

Lunes y Miércoles 19.30h-20.30h 20.30h-21.30h	Socios 1 día: 30€ x mes 2 días: 45€ x mes	No Socios 1 día: 42€ x mes 2 días: 63€ x mes
---	---	--



## YOGA

---

Sesiones de 60Min. | mínimo 5 alumnos x grupo |

Objetivos:

- Fortalecer la salud física y aumentar la buena energía.
- Disminuir los niveles de estrés.
- Mejorar el sistema respiratorio.
- Conectar el cuerpo, la mente y el espíritu.
- Potenciar la capacidad de concentración.

Tarifas:

	Socios	No Socios
Martes y Jueves 19h-20h	1 día: 30€ x mes 2 días: 45€ x mes	1 día: 42€ x mes 2 días: 63€ x mes

Con posibilidad de participar en una clase-demostración totalmente gratuita (a convenir un sábado por la mañana antes de formalizar la inscripción).



# INFORMACIÓN GENERAL

---

## INSCRIPCIONES

A través de un correo dirigido a:  
[oficina.deportiva@teniscoruna.com](mailto:oficina.deportiva@teniscoruna.com)

\*Tendrán prioridad de inscripción los socios y preferentemente aquellos que se inscriban dos días a la semana.

## 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-mayo). 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](mailto: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, tanto de yoga como de pilates, éstas no 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 Yoga y Pilates 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](http://www.teniscoruna.com)

## CONTACTO

[oficina.deportiva@teniscoruna.com](mailto: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](mailto:oficina.deportiva@teniscoruna.com)  
[www.teniscoruna.com](http://www.teniscoruna.com)