



REAL CLUB  
NÁUTICO DE VIGO

**CURSOS PARA**

# **ADULTOS**

REAL CLUB NÁUTICO DE VIGO

**2022-23**

[www.rcnauticovigo.com](http://www.rcnauticovigo.com)

**NUEVAS  
ACTIVIDADES**

# HORARIOS

**BODY-PUMP**

MÚSICA Y PESAS

**HIT**

ENTRENAMIENTO INTENSO

**MOM FIT**

ENTRENAMIENTO QUEMA GRASA Y TONIFICACIÓN

LUNES















































MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

08:00	NATACIÓN 		NATACIÓN 		NATACIÓN 	
08:30	ABDOMINALES 		ABDOMINALES 		ABDOMINALES 	
09:00		ABDOMINALES 		ABDOMINALES 		
09:30		NATACIÓN  ESTIRAMIENTOS 		NATACIÓN  ESTIRAMIENTOS 		NATACIÓN 
10:00	BODY-TONO 	PILATES 	BODYTONO 	PILATES 	BODY-TONO 	
10:30	ABDOMINALES 		ABDOMINALES 		ABDOMINALES 	
11:00	PILATES 	PILATES  NATACIÓN SÉNIOR 	PILATES  AQUAGYM 	PILATES  NATACIÓN SÉNIOR 	PILATES 	
14:00		NATACIÓN  ENT.AGUAS ABIERTAS 		NATACIÓN  NT. AGUAS ABIERTAS 		
14:30	PILATES GRU.RED 		PILATES GRU.RED. 		PILATES GRU.RED. 	
15:30	NATACIÓN 		NATACIÓN 			
16:00	AEROTONO 		AEROTONO 		AEROTONO 	
17:00	STEP 	BODY-PUMP 	GAP 	BODY-PUMP 	GAP 	
18:00	MOM FIT 	MOM FIT 	MOM FIT 	MOM FIT 	MOM FIT 	
19:00	NAUZUMBA 	GAP 	NAUZUMBA 	GAP 	NAUZUMBA 	
20:00	HIT 	PILATES 	HIT 	PILATES 	BODY-PUMP 	
21:00	ABDOMINALES  ESTIRAMIENTOS 	CIRC.FUNCIONAL  TONIFICACIÓN 	ABDOMINALES  ESTIRAMIENTOS 	CIRC.FUNCIONAL  TONIFICACIÓN 		

 PISCINA

 SALA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS Y GIMNASIO

Real Club Náutico de Vigo

Instalaciones de Vigo: C/ As Avenidas s/n 36202 Vigo I Tel. 986 447 441

E-mail: [info@rcnauticovigo.com](mailto:info@rcnauticovigo.com)

# TARIFAS

## TARIFAS SOCIOS-AS

## TARIFAS NO SOCIOS-AS

ABDOMINALES  
ESTIRAMIENTOS  
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN GRUPO  
ENTREN. AGUAS ABIERTAS

**GRATUITO**

NATACIÓN  
AQUAGYM  
BODYTONO  
PILATES  
AEROTONO  
GAP  
MOM FIT  
BODY PUMP  
NAUZUMBA  
HIT

**1 día/sem.: 12.40 €/mes**

**TARIFA PLANA:  
20,00 €/mes**

**1 día/sem.: 24.00 €/mes  
2 días/sem.: 43.00 €/mes  
3 días/sem.: 53.00 €/mes**

NATACIÓN SÉNIOR

**2 días/sem.: 22.00 €/mes**

PILATES GRUPOS REDUCIDOS  
TRAINING PARA ADOLESCENTES

**2 días/sem. : 26,00 €/mes  
3 días/sem.: 31,00 €/mes**

**2 días/sem.:50,00 €/mes  
3 días/sem.:60,00 €/mes**

## NORMATIVA

- Para poder acceder al curso será necesario entregar la hoja de inscripción debidamente cubierta.
- La forma de pago se realizará por domiciliación bancaria, siempre al comienzo del curso.
- En el caso de que la baja se produzca antes de la finalización del curso, esta deberá ser notificada de forma fehaciente por el interesado a la administración del Club en Vigo o por escrito a [socios@rcnauticovigo.com](mailto:socios@rcnauticovigo.com), antes del día 21 del mes anterior al de la baja, con el objeto de evitar la emisión del recibo correspondiente.
- Una vez producida la baja, el alumno-a perderá la plaza correspondiente a la totalidad del curso.
- En la admisión de los alumnos-as hasta completar las plazas tendrán preferencia los alumnos-as de la temporada precedente y después los alumnos-as nuevos por orden de llegada, teniendo prioridad siempre el socio sobre el no socio. Los solicitantes que no tengan plaza pasarán a una lista de espera.
- Las clases no se recuperan, excepto que la dirección técnica lo considere oportuno.
- Se deberá acudir a las clases con la vestimenta apropiada para cada actividad.
- En las actividades en las que así sea necesario, el alumno-a abonará la licencia federativa correspondiente.
- Para algunas actividades será necesario un número mínimo de alumnos-as por grupo para poder llevar a cabo su realización
- Una vez tramitada la inscripción **NO SE EFECTUARÁN DEVOLUCIONES DE LOS IMPORTES ABONADOS.**