



REAL CLUB
NÁUTICO DE VIGO

CURSOS PARA

ADULTOS

REAL CLUB NÁUTICO DE VIGO

2023-24

www.rcnauticovigo.com



NUEVAS
ACTIVIDADES

BODY-PUMP
MÚSICA Y PESAS

HIT
ENTRENAMIENTO INTENSO

MOM FIT
ENT. QUEMAGRASA Y TONIFICACIÓN

CROSSFIT
ENT. FUNCIONAL DE ALTA INTENSIDAD

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
08:00	NATACIÓN		NATACIÓN		NATACIÓN	
08:30	ABDOMINALES		ABDOMINALES		ABDOMINALES	
09:00		ABDOMINALES		ABDOMINALES		
09:30		NATACIÓN		NATACIÓN		NAT. TRAINING
		ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS		
10:00	BODY-TONO	PILATES	BODY-TONO	PILATES	BODY-TONO	
10:30	ABDOMINALES		ABDOMINALES		ABDOMINALES	
11:00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES		
		NATACIÓN SÉNIOR	AQUAGYM (11:15)	NATACIÓN SÉNIOR	AQUAGYM (11:15)	
14:30	PILATES GRU.RED.		PILATES GRU.RED.		PILATES GRU.RED.	
15:30	NATACIÓN		NATACIÓN			
16:00	AEROTONO-HIT		AEROTONO-HIT		AEROTO-HIT	
17:00	STEP	BODY-PUMP	GAP	BODY-PUMP	ZUMBA (INFANTIL)	
18:00	CROSSFIT	MOM FIT	CROSSFIT	MOM FIT	MON FIT	
19:00	NAUZUMBA	GAP	NAUZUMBA	GAP	NAUZUMBA	
20:00	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	BODY-PUMP	

PISCINA **GIMNASIO** **SALA DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS**

TARIFAS

	TARIFAS SOCIOS-AS	TARIFAS NO SOCIOS-AS
ABDOMINALES ESTIRAMIENTOS	GRATUITO	
NATACIÓN AQUAGYM BODYTONO PILATES AEROTONO GAP MOM FIT BODY PUMP NAUZUMBA HIT CROSSFIT	1 día/sem.: 13.00 €/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.: 25.00 €/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, 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.