



CURSOS PARA ADULTOS

REAL CLUB NÁUTICO DE VIGO

2024-25

www.rcnauticovigo.com

ACTIVIDADES EN GIMNASIO

ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ABDOMINALES	08:30 - 10:30 hrs.	09:00 hrs.	08:30 - 10:30 hrs.	09:00 hrs.	08:30 - 10:30 hrs.
ESTIRAMIENTOS		09:30 hrs.		09:30 hrs.	

ACTIVIDADES EN PISCINA

ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
NATACIÓN FUNCIONAL	7:30 - 8:15 - 9:00 - 9:45 hrs		7:30 - 8:15 - 9:00 - 9:45 hrs.		7:30 - 8:15 - 9:00 - 9:45 hrs.	
NATACIÓN	08:00 - 15:30 hrs.	09:30 hrs.	08:00 - 15:30 hrs.	09:30 hrs.	08:00 hrs.	
AQUAGYM	12:15 hrs.		11:15 hrs.		11:15 hrs.	
NATACIÓN SÉNIOR		11:00 hrs.		11:00 hrs.		
NATACIÓN TRAINER						09:30 hrs.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN SALA

HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10:00 hrs.	BODY-TONO	PILATES	BODY-TONO	PILATES	BODY-TONO
11:00 hrs.	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	
14:45 hrs.	PILATES		PILATES		PILATES
16:00 hrs.	AEROTONO-HIT		AEROTONO-HIT		AEROTONO-HIT
17:00 hrs.	STEP	BODY-PUMP	GAP	BODY-PUMP	BODY - PUMB
18:00 hrs.	CROSSFIT	MOM FIT	CROSSFIT	MOM FIT	MON FIT
19:00 hrs.	NAUZUMBA	GAP	NAUZUMBA	GAP	NAUZUMBA
20:00 hrs.	PILATES	PILATES	PILATES	PILATES	

ACTIVIDADES EN PISCINA Y GIMNASIO

TARIFAS SOCIOS-AS

ABDOMINALES ESTIRAMIENTOS **GRATUITO**

NATACIÓN FUNCIONAL

2 días/sem./25,00 €/mes

3 días/sem./30,00 €/mes

NATACIÓN, NAT. TRAINER, NAT. SÉNIOR, AQUAGYM, BODYTONO, PILATES, AEROTONO, GAP, MOM FIT,
BODY PUMP, NAUZUMBA, HIT, CROSSFIT

1 día/sem./13,00€/mes - tarifa plana 22,00 €/mes

TARIFAS NO SOCIOS-AS

NATACIÓN SÉNIOR

2 días/sem./26,00 €/mes

NATACIÓN, NAT. TRAINER, NAT. SÉNIOR, AQUAGYM, BODYTONO, PILATES, AEROTONO, GAP, MOM FIT,
BODY PUMP, NAUZUMBA, HIT, CROSSFIT

1 día/sem./25,00€/mes - 2 días/sem./45,00€/mes - 3 días/sem./55,00€/mes

CURSOS DE VELA

partir de 15 años

PLATÚ - INVIERNO:

1 día /semana/ 4 horas. Sábados o domingos en horario de mañana o tarde

Tarifa: 125 €/mes/socios - 150 €/mes/no socio

NEUMÁTICA DE APOYO:

2 días/sem. - 30 €/socio/mes

LÁSER - APOYO ENTRENADOR

viernes - 30 €/socio/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.
- 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.**