

Bono Actividades Sala – 2022/2023



No socio/a

Nombre y apellidos:

Fecha nacimiento: Teléfono:

Email:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:30 - 10:30			ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		
10:30 - 11:30	ENTRENAMIENTO +60 AÑOS		ENTRENAMIENTO +60 AÑOS		
17:30 - 18:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CORE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CORE	
18:30 - 19:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	HIT	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	HIT	ACCESO AL GIMNASIO (18:00 - 21:45)
19:30 - 20:30	ESTIRAMIENTOS	PREPARACIÓN FÍSICA GOLF	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	ZUASTI RUN	

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Ejercicios físicos que permiten entrenar los músculos y prepararlos para realizar tareas cotidianas con mayor facilidad y sin lesiones.	Actividad gratuita para socios. Bono sala no socios: 50€ / mes	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Sala gimnasio. Aforo máximo 12 personas.
ESTIRAMIENTOS: Ejercicios que permiten incrementar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones.	Actividad gratuita para socios. Bono sala no socios: 50€ / mes	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Sala gimnasio. Aforo máximo 12 personas.
HIT: Entrenamiento de alta intensidad que se caracteriza por la realización de sesiones cortas de fuerza buscando el aumento de la masa muscular.	Actividad gratuita para socios. Bono sala no socios: 50€ / mes	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Sala gimnasio. Aforo máximo 12 personas.
CORE: Entrenamiento para fortalecer los músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna.	Actividad gratuita para socios. Bono sala no socios: 50€ / mes	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Sala gimnasio. Aforo máximo 12 personas.
ENTRENAMIENTO +60: Entrenamiento orientado a la mejora de la condición física atendiendo a las necesidades específicas de las personas mayores de 60 años.	Actividad gratuita para socios. Bono sala no socios: 50€ / mes	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Sala gimnasio. Aforo máximo 12 personas.
PREPARACIÓN FÍSICA GOLF: Entrenamiento dirigido a fortalecer los grupos musculares empleados en la práctica de golf.	Actividad gratuita para socios. Bono sala no socios: 50€ / mes	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Sala gimnasio. Aforo máximo 12 personas.
CLUB DE CORREDORES: Entrenamiento al aire libre para corredores de todos los niveles en los que se trabaja la carrera y otros aspectos importantes como técnica, fuerza y movilidad	Actividad gratuita para socios. Bono sala no socios: 50€ / mes	Reservas por la App desde el día anterior a las 9:00.	Aire libre. Punto de encuentro: gimnasio Aforo máximo 12 personas.

BONO NO SOCIOS

- No socio/a: 50€/mes (renovación automática salvo comunicación de baja)

INCLUYE

- Todas las actividades de sala gratuitas
- Uso del gimnasio los viernes de 18:00 h a cierre
- Acceso al club media hora antes y hasta media hora después de cada actividad.
- Acceso a vestuarios y duchas.
- Posibilidad de comprar bonos infantiles para el uso de instalaciones durante las clases de adultos.

FORMA DE PAGO

- Efectivo (se paga en el momento de la inscripción)
- Tarjeta Nº Caducidad:/.....

Lo que debes saber:

La inscripción se realizará entregando esta hoja **cumplimentada y firmada**. La puedes enviar por mail (zuasti@zuasti.com), por fax (948 302 878), o entregarla de forma presencial en la recepción del club. No se realizarán inscripciones telefónicas.

El bono se contrata por meses completos.

La renovación mensual es automática, salvo comunicación de baja con anterioridad al día 25 de cada mes.

El Club se reserva el derecho de las imágenes de los cursos que, con el fin de promoción de los mismos, podrán efectuarse.

Calendario:

Septiembre						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
26	27	28	29	30		

Octubre						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Noviembre						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Diciembre						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Enero						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Febrero						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Marzo						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Abril						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mayo						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Junio						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

Leyenda

	1º Trimestre
	2º Trimestre
	3º Trimestre
	Festivo
	Sin clase pero con acceso permitido al gimnasio

Fecha límite para darse de baja para el próximo trimestre

 10	Diciembre
 11	Marzo

En cumplimiento del Reglamento General de Protección de datos Personales UE 2016/679 y LOPD 3/2018 de protección de datos personales y garantía de derechos digitales, le informamos, información básica, del tratamiento que desarrollamos de sus datos personales por su condición de socio y usuario. **Responsable:** SEÑORIO DE ZUASTI GOLF CLUB S.A.; **Finalidad:** Gestionar los datos de los socios con relación a las finalidades detalladas en los estatutos y Reglamento del Club SEÑORIO DE ZUASTI GOLF CLUB S.A., regulados por la Ley Orgánica 1/2002 de 22 de marzo, Reguladora del Derecho de Asociación y a cuantas disposiciones, de ámbito estatal y de ámbito de la Comunidad Foral de Navarra. La finalidad incluye la publicación de imágenes y/o vídeos en la página web, RRSS corporativas y boletines informativos del Club; **Legitimación:** Ejecución de un contrato, interés legítimo del Responsable, consentimiento del interesado; **Destinatarios:** Están previstas cesiones de datos a: Administración pública con competencia en la materia; Empresas y organizaciones relacionadas con el Club SEÑORIO DE ZUASTI GOLF CLUB S.A.: asesoría, informática, socorrismo, vigilancia, monitores, actividades, control de accesos, abogados; Clubs correspondencia; otras entidades y organismos con los que colabora, promueve y participa en iniciativas de desarrollo social. Derechos: Tiene derecho a acceder, rectificar y suprimir los datos, así como otros derechos, indicados en la información adicional, que puede ejercer zuasti@zuasti.com; **Procedencia:** Los datos proceden del propio interesado, del padre/madre o Tutor Legal, y en el caso de que su procedencia fuese a través de terceros, se acreditará el consentimiento para el tratamiento y cesión de los mismos al Club.; **Información adicional:** <http://zuasti.es/Privacy>



Consiento expresamente todas las finalidades expuestas y acepto las condiciones del reverso.

Firma: