

Bono Actividades Sala – 2024/2025

No socio/a

Nombre y apellidos:

Fecha nacimiento: Teléfono:

Email:

PRECIO: 50€ al mes.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	SÁBADO
9:30 - 10:30	ENTRENAMIENTO +60 AÑOS		ENTRENAMIENTO +60 AÑOS		
10:30 - 11:30	ENTRENAMIENTO +60 AÑOS		ENTRENAMIENTO +60 AÑOS		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 10:00 - 11:00
13:00 - 14:00					ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 11:00 - 12:00
17:30 - 18:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CORE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	CORE	
18:30 - 19:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	HIT	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	HIT	
19:30 - 20:30	ESTIRAMIENTOS	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL			GIMNASIA EN EL AGUA 13:00 - 14:00

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL: Ejercicios físicos que permiten entrenar los músculos y prepararlos para realizar tareas cotidianas con mayor facilidad y sin lesiones.	Se reserva en recepción a partir de las 9:30h desde el día anterior	Sala gimnasio. Aforo máximo 12 personas.
ESTIRAMIENTOS: Ejercicios que permiten incrementar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones.	Se reserva en recepción a partir de las 9:30h desde el día anterior	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.	Se reserva en recepción a partir de las 9:30h desde el día anterior	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.	Se reserva en recepción a partir de las 9:30h desde el día anterior	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.	Se reserva en recepción a partir de las 9:30h desde el día anterior	Sala gimnasio. Aforo máximo 12 personas.
GIMNASIA EN EL AGUA: Actividad que se adapta al medio acuático ejercicios centrados en la tonificación muscular.	Se reserva en recepción a partir de las 9:30h desde el día anterior	Hidroterapia. Aforo máximo 12 personas.

INCLUYE

- Acceso al club media hora antes y hasta media hora después de cada actividad.
- Acceso a vestuarios y duchas.

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.

No socios: Deberán pagar en el momento de la inscripción. La renovación se hará cada mes de forma automática. En caso **de darse de baja se tendrá que cumplimentar dicho documento una semana antes de finalizar el mes en activo**. Para un adecuado control de accesos se les entregará un carnet limitado al horario de la actividad, que deberán entregarlo al acabar el curso. Tienen derecho al uso de la instalación correspondiente a la actividad durante el horario de esta. El resto de las instalaciones son de uso exclusivo para socios a excepción del Palacio de Zuasti.

La **asignación de las plazas se realizará por orden de entrega de la hoja de inscripción** hasta completar cupo. En caso de no alcanzar el **número mínimo** de participantes para desarrollar la actividad, se comunicará telefónicamente la suspensión o modificación de este. Club de Campo Señorío de Zuasti se reserva el derecho a que los técnicos deportivos evalúen y organicen los grupos para un funcionamiento óptimo de las clases. La inscripción de los cursos supone la aceptación de las normas que los rigen.

Una vez comenzado el mes de las actividades no se procederá a la devolución del curso.

En caso de no asistir, la clase no se podrá recuperar.

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
23	24	25	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			

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		

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				

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	

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		

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	

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					

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						

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

Leyenda

	1º Trimestre
	2º Trimestre
	3º Trimestre
	Festivo
	Sin clase

Fecha límite para darse de baja para el próximo mes

Una semana antes de finalizar el mes activo

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: