Bono Actividades Sala – 2025/2026



$\overline{}$			
11	NΛ	socio	la.

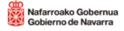
Nombre y apellidos:

Fecha nacimiento: Teléfono: Email:

PRECIO: 50€ al mes.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:30 - 10:30	ENTRENAMIENTO RUNCIONAL ACTIVO	ENT REN AMIE NTO FUNCIONAL ACTIVO	ENTRENAMIENT O RUN CIO NAL ACTIVO			
10:35 - 11:35	9:30h ENTRENAMIENT O RUN CIONAL ACTIVO 1035h	9:30h	9:30h ENTRENAMIENTO RUN CIO NAL ACTIVO 10:35h	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ACTIVO 10:3\$h	"CLASES DE BALES TEOR	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 10:30h
13:00 - 14:00						GIMN ASIA EN EL AGUA 13:00h
17:00 - 18:00					*PILATES 17:00H	
17:30 - 18:30	ENTRENAMIENT O FUNCION AL 17:30 h	FUERZA 5 1780h	ENTRENAMIENT O FUNCIONAL 17:30h	FUERZA 5 17:30h	⁴ YOGA DINÁMICO 18:ooh	
18:30 - 19:30	ENTRENAMIENT O FUNCION AL 18-30 h	ENT REN AMIE NTO FUN CIONAL 18 goh	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 1830h * YOGA Suave	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 18-30h	*BOXEO 18:30	
19:30 - 20:30	ESTIRAMIENTOS 19:30 h	ENT REN AMIE NTO PUN CIONAL 1930h	*PILATES 19:45H			
ENTRENAMENTO FUNCIONAL: Ejercicios físicos que permiten en trenar los músculos y preparar los para realizar tareas codicianas con mayor facilidad y sin lesiones.			Actividadgratuita para socios y abonados. Bono salano socios: 504 / mes.	Reservas plor la App desde el día anterior a las 9:30.	Sala gimnasio. Aloro máximo 12 personas.	
ESTRAMIENTOS: Ejercícios que permiten indrementar la flexibilidad y movifidad de las aréculaciones.			Actividadgratuitapara socios y abonados. Bono salano socios: 904 /mes.	Reservas plor la App desde el día anterior a las 9:30.	Sala gimnasio. Aloro máximo 12 personas.	
FUERZA 5: Programa de entrenamiento completo que se centra en ejercicios básicos con una progresión gradual de peso.			A crividadgras ut a para socios y abonados. Bono sala no socioe: 504 [mes.	Reservas plor la App desde el día anterior a las 9:30.	Sala gimnacio. Aforo máximo 12 personas.	
ENTRENAMENTO FUNCIONAL ACTIVO: En renamiento orientado a la mejora de la condición física atendien do a las necesidades específicas de los adultos mayores u otras.			Actividadgratuit apara socios y abonados. Bono sala no socios: 504 /mes.	Reservas plor la App desde el día anterior a las 9:30.	Sala gimnario. Aloro máximo 12 personas.	
YOGA SUAVE: Práctica que conecta el querpo, la respiración y la mente madianse posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud.			Socies: 846 Aborados y Nosocios: 964	Requiere inscripción en recepción. Sin reserva de asistencia	Sala Multiactividad Afero máximo 16 personas.	
YOCA DINÁMICO: Es la puerta para d'escubrir sus limites fisicos y mentales, activando su energia y cuerp oh assa llegar a un punto de consciencia plena			Socios: 816 Aborados y Nosocios: 964	Requiere inscripción en recepción. Sin reserva de asistencia	Sala gimnasio Aforo máximo 16 personas.	
PILATES: El Pilatos es un ejercicio sin impacto, progresivo y global, que trabaja la musculatura profunda, también flamada estabilizadora, y la musculatura externa o movilizadora.			Socios: 846 Aborados y Nosocios: 964	Requiere inscripción en recepción. Sin reserva de asistencia	Sala gimnasio Aloro máximo 16 personas.	
BOXEO: Actividad de iniciación y perfeccionamiento de los conceptos sécnicos preparación lísica de este deporte.			Socios: 600 Aborados y Nosocios: 730 Empadronados Iza: 430	Requiere inscripción en recepción. Sin reserva de asistencia	Sala Multiactividad Aloro máximo 16 personas.	
CAMMASIA EN EL ACUA: Actividad que se adapta al medio acuático ejerddos centrados en la tenificación muscular.			Actividadgratuita para socios y abonados. Bono salano socios: 904 /mes.	Reservas plor la App desde el día anterior a las 9:30.	Hidroterapia. Afor o máximo 12 personas.	
CLASES DE BALE Actividad guiada por monitor que adaptará al grupo diferentes estitos de barile.			Socios: 956 Aborados y Nosocios: 1056 Empadronados Município Lai: 576	Requiere inscripción en recepción. Sin reserva de asistencia	Sala gimnasio Aforo máximo 20 person as.	





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 №	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.

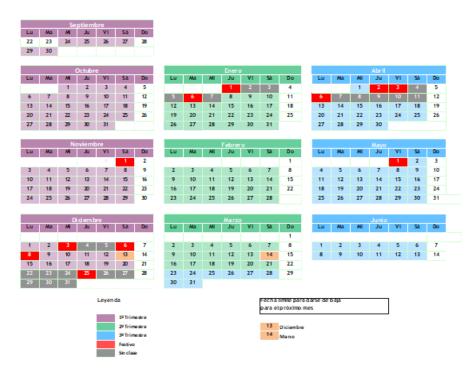
No socios: Deberán pagar en el momento de la inscripción. La renovación se hará cada mes de forma automática. En caso de darse de baja se tendrá que cumplimentar dicho documento una semana antes de finalizar el mes en activo. Para un adecuado control de accesos se les entregará un carnet limitado al 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:



Autorizaciones

- ☐ He leído y acepto la política de privacidad. *
- ☐ Autorizo la publicación de imágenes en medios internos del Club.
- ☐ Autorizo la publicación de imágenes en medios de comunicación externos al Club.
- ☐ Autorizo recibir comunicaciones comerciales.

Información básica de protección de datos

En cumplimiento de lo dispuesto en el Reglamento (UE) 2016/679, General de Protección de Datos (RGPD), y en la Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD), se informa de que el responsable del tratamiento es SEÑORÍO DE ZUASTI GOLF CLUB S.A. La finalidad del tratamiento es la gestión de la inscripción y desarrollo del curso de Actividades de Sala. La legitimación se basa en la ejecución de la relación contractual y, cuando corresponda, en el consentimiento del interesado. No se prevén cesiones de datos, salvo obligación legal. El interesado podrá ejercer sus derechos a través del formulario habilitado al efecto, "Ejercicio de derechos ArSol", disponible en la página web. Puede consultar información adicional en la Política de Privacidad.

Firma (imprescindible para formalizar la inscripción)



