

Bono Actividades Sala – 2025/2026



Nombre y apellidos:

Fecha nacimiento: Teléfono:Email:

PRECIO: 50€ al mes.

ACTIVIDADES SALA - CURSO 2025-2026

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:30 - 10:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ACTIVO 9:30h	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ACTIVO 9:30h	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ACTIVO 9:30h	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ACTIVO 9:30h		
10:35 - 11:35	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ACTIVO 10:35h	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ACTIVO 10:35h	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ACTIVO 10:35h	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ACTIVO 10:35h	*CLASES DE BAILE 11:00H	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 10:30h
13:00 - 14:00						GIMNASIA EN EL AGUA 13:00h
17:00 - 18:00					*PILATES 17:00H	
17:30 - 18:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 17:30h	FUERZA 5 17:30h	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 17:30h	FUERZA 5 17:30h	*YOGA DINÁMICO 18:00h	
18:30 - 19:30	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 18:30h	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 18:30h	*YOGA SUAVE 18:30h	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 18:30h	*BOXEO 18:30	
19:30 - 20:30	ESTIRAMIENTOS 19:30h	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 19:30h	*PILATES 19:45H			

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 y abonados.
Bono sala no socios: 50€/mes

Reservas por la App desde el día anterior a las 9:30.

Sala gimnasio.
Aforo máximo 12 personas.

ESTIRAMIENTOS: Ejercicios que permiten incrementar la flexibilidad y movilidad de las articulaciones.

Actividad gratuita para socios y abonados.
Bono sala no socios: 50€/mes

Reservas por la App desde el día anterior a las 9:30.

Sala gimnasio.
Aforo máximo 12 personas.

FUERZA 5: Programa de entrenamiento completo que se centra en ejercicios básicos con una progresión gradual de peso.

Actividad gratuita para socios y abonados.
Bono sala no socios: 50€/mes

Reservas por la App desde el día anterior a las 9:30.

Sala gimnasio.
Aforo máximo 12 personas.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ACTIVO: Entrenamiento orientado a la mejora de la condición física atendiendo a las necesidades específicas de los adultos mayores u otras.

Actividad gratuita para socios y abonados.
Bono sala no socios: 50€/mes

Reservas por la App desde el día anterior a las 9:30.

Sala gimnasio.
Aforo máximo 12 personas.

YOGA SUAVE: Práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente mediante posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud.

Socios: 81€
Abonados y No socios: 96€

Requiere inscripción en recepción. Sin reserva de asistencia

Sala gimnasio
Aforo máximo 16 personas.

YOGA DINÁMICO: Es la puerta para descubrir tus límites físicos y mentales, activando tu energía y cuerpo hasta llegar a un punto de consciencia plena

Socios: 81€
Abonados y No socios: 96€

Requiere inscripción en recepción. Sin reserva de asistencia

Sala gimnasio
Aforo máximo 16 personas.

PILATES: El Pilates es un ejercicio sin impacto, progresivo y global, que trabaja la musculatura profunda, también llamada estabilizadora, y la musculatura externa o movilizadora.

Socios: 81€
Abonados y No socios: 96€

Requiere inscripción en recepción. Sin reserva de asistencia

Sala gimnasio
Aforo máximo 16 personas.

BOXEO: Actividad de iniciación y perfeccionamiento de los conceptos técnicos preparación física de este deporte.

Socios: 60€
Abonados y No socios: 72€
Empadronados Iza: 43€

Requiere inscripción en recepción. Sin reserva de asistencia

Sala Multiactividad
Aforo máximo 16 personas.

GIMNASIA EN EL AGUA: Actividad que se adapta al medio acuático ejercicios centrados en la tonificación muscular.

Actividad gratuita para socios y abonados.
Bono sala no socios: 50€/mes

Reservas por la App desde el día anterior a las 9:30.

Hidroterapia.
Aforo máximo 12 personas.

CLASES DE BAILE: Actividad guiada por monitor que adaptará al grupo diferentes estilos de baile.

Socios: 95€
Abonados/No socios: 105€
Empadronados Municipio Iza: 57€

Requiere inscripción en recepción.

Sala gimnasio
Aforo máximo 20 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
22	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	9	10	11	12	13	14

Leyenda

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

Fecha límite para darse de baja para el próximo mes

13 Diciembre

14 Marzo

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 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)