



Impreso de Alta

Actividades Dirigidas 2017-2018 Cuota 12 Euros

Incluye: Body Toning, Spinning, TRX, Entrenamiento Funcional, Gimnasia Suave, Mantenimiento, Planes Asesoramiento, Core-Gap, Triatlón, Zumba, ABD Works- Abdominales, Streching, Natación, Aquagym .

Preferencias _____

Nombre y Apellidos del **Socio Titular:** _____

Nombre y Apellidos **Socio que hace la actividad** : _____

DNI: _____

Domicilio: _____ Código Postal: _____

Localidad: _____ Correo Electrónico _____

Teléfono Fijo: _____ Móvil: _____

Condiciones

1. El **Pago** de esta actividad deberá hacerse antes del día **15 de cada mes**.
 - Domiciliación Bancaria.
Nº Cuenta Bancaria _____
 - En Efectivo. En la Secretaría del Club de Lunes a viernes de 8:00 a 15:00 horas.
2. **La Baja** de la actividad deberá notificarse a través del formulario que se encuentra en la conserjería antes del día **28 de dicho mes**. En caso contrario se efectuará el devengo.
 - Si, doy mi consentimiento para que mi imagen aparezca en las fotografías que se publiquen en la página web del centro, de forma individual o de grupo, durante la realización de actividades.
 - Declaro estar en condiciones físicas óptimas que permitan el desarrollo de la práctica deportiva.

En Arrecife de Lanzarote a _____ de _____ de 2017

Firma

Firma Conserje

Con objeto de garantizar la confidencialidad en el tratamiento de sus datos personales ponemos en su conocimiento que en virtud de lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter personal, los datos que nos facilite serán incorporados en un Fichero responsabilidad del Real Club Náutico de Arrecife, notificado ante la Agencia Española de Protección de datos y cuya finalidad es la gestión de actividades deportivas, socioculturales y administrativas que le son propias.

Respecto a tales datos podrá ejercitar, si lo desea, su derecho de acceso, rectificación, oposición y cancelación, en su caso y en los términos y condiciones la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter personal, dirigiéndose a través del envío de una solicitud por escrito a: C/. Rafael González Negrín, 1, Arrecife, CP 35500, Las Palmas, indicando en todo caso la Referencia: "Protección de datos" y acompañando algún documento que acredite su identidad, como copia del D.N.I.

INFORMACIÓN ACTIVIDADES

- **GIMNASIA SUAVE:**
 - Intensidad suave, Duración: 45 min.
 - Dirigida al mantenimiento general del cuerpo y orientada para mayores con ejercicios suaves.
- **MANTENIMIENTO:**
 - Intensidad media, Duración: 60 min.
 - Entrenamiento de la condición física general con la ayuda de materiales y pequeñas cargas orientada a jóvenes y adultos.
- **ABD WORKS / STRECHING:**
 - Intensidad media, Duración: 45 min.
 - Entrenamiento de la zona abdominal y lumbar con nuestro cuerpo y con cargas.
 - STRECHING: trabajo de estiramientos dinámicos y estáticos de todo el cuerpo de forma global y específica para mejorar la flexibilidad.
- **CORE – GAP:**
 - Intensidad media, Duración: 45 min.
 - Dirigida a la tonificación muscular de Glúteos-Abdomen y Piernas con material accesorio: Gomas, pequeños pesos y el propio peso corporal.
- **BODY TONNING:**
 - Intensidad media, Duración: 45 min.
 - Mejora de la tonificación general del cuerpo, ayuda quemar grasas y definir musculo perfecto para bajar peso y definir musculatura.
- **TRX.**
 - Intensidad media-alta, Duración: 45 min.
 - Entrenamiento en suspensión para tonificar todo el cuerpo y mejorar la condición física de forma más intensa.
- **ENTRENAMIENTO FUNCIONAL:**
 - Intensidad media-alta, Duración: 30-45 min.
 - Entrenamiento con nuestro propio peso, con cargas y aeróbico a una intensidad media y alta con duración relativamente corta.
- **SPINNING:**
 - Intensidad media-alta, Duración: 45 min.
 - Ejercicio aeróbico, mejora cardiovascular, en el que se trabaja los músculos del tren inferior: glúteos y piernas, ideal para adelgazar y tonificar el cuerpo de forma general.
- **ZUMBA:**
 - Intensidad media-alta, Duración: 45 min.
 - Ejercicio aeróbico donde fortaleces y mejoras la flexibilidad del cuerpo mediante movimientos de baile con ritmos latinoamericanos.
 - Beneficios: quema de grasas, tonifica la musculatura y libera tensiones.
- **TRIATLÓN:**
 - Intensidad media-alta, Duración: 90 min.
 - Actividad donde trabajamos la carrera, bici y natación de manera programada para afrontar las pruebas de esta modalidad.
- **“PLANES ASESORAMIENTO SALA DE MUSCULACIÓN”:**

Los socios pueden solicitar planes de entrenamiento a los monitores del centro para llevar un seguimiento de los mismos.

 - **Recomendamos a los señores socios arealizar una revisión médica antes de empezar las actividades para comprobar que estamos en las condiciones óptimas para realizar actividad física.**

