

# CURSOS DE ESCUELAS DEPORTIVAS 2023/24

## PARKOUR Y CALISTENIA (8 - 15 AÑOS)



### Descripción

Programa de acondicionamiento físico para jóvenes adaptado a las características psico-biológicas de los participantes, enfocado en el aprendizaje del control del propio cuerpo mediante ejercicios gimnásticos y la utilización de elementos del entorno urbano.

### Contenidos

- Amplitud de movimiento: Estiramientos, "Formas animales", ...
- Fuerza: Técnica principales patrones de movimiento, Calistenia, ...
- Velocidad: Carreras, Juegos de Velocidad, ...
- Resistencia Cardiorrespiratoria y Muscular: "Locomociones", ...
- Habilidades y Destrezas: Giros en los diferentes ejes, Saltos, ...
- Equilibrio y precisión

Cod.	Cursos	Año Nac.	Horario	Días	Ratio	Duración
PK01	Parkour y Calistenia	2015-08	18:30-19:30 h.	V	1/8-14	60 min.

L=Lunes; M=Martes; X=Miércoles; J=Jueves; V=Viernes; S=Sábado; D=Domingo

### CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN

#### • La inscripción es ANUAL.

• Para poder inscribirse como cursillista de la instalación deberá formalizar la hoja de inscripción y presentar la documentación necesaria (fotocopia del DNI y libreta bancaria).

• En el momento de formalizar la inscripción se deberá abonar la cantidad correspondiente a la primera cuota que se realice. El resto de cuotas se pasarán por domiciliación bancaria el día posterior a la fecha límite de baja de cada periodo.

• **BAJAS.** Deberá firmar un documento (hoja de baja) que será único procedimiento válido para cursar la misma antes del día marcado por la

- 2º Periodo: Último día para darse de baja el 1 de diciembre de 2023.

- 3º Periodo: Último día para darse de baja el 8 de marzo de 2024.

• Las personas que causen cualquier BAJA fuera de los periodos establecidos no tendrán derecho a la devolución de los importes.

• **Las lesiones o cualquier incapacidad producidas una vez iniciado el curso, no son motivo para la devolución de la cuota de inscripción.**

• Una vez iniciado el curso existe la posibilidad de realizar una inscripción INMEDIATA siempre y cuando haya plazas libres. Si la inscripción se realiza durante la primera mitad del periodo se abonará la cuota completa. Si la inscripción se realiza en la segunda mitad del periodo se abonará la mitad de la cuota.

• Todos los cursos deberán llegar al ratio mínimo necesario para su activación. En caso contrario podrá ser suspendido y la cantidad abonada por el participante será devuelta.

• Los horarios de los cursos y periodos de inscripción pueden ser modificados por razones organizativas. En tal caso, se informará a los participantes de los nuevos

• Estas y otras normas aparecen en la hoja de inscripción a los cursos deportivos que mediante su entrega y pago son aceptadas por el participante.

## DESARROLLO ATLÉTICO (8 - 15 AÑOS)



### Descripción

Programa de acondicionamiento físico para jóvenes adaptado a las características psico-biológicas de los participantes, con el objetivo de ayudar al desarrollo de las capacidades físicas básicas y favorecer la adquisición y aprendizaje de habilidades y destrezas, como fundamento para el desarrollo atlético y deportivo posterior.

### Contenidos

- Amplitud de movimiento: Estiramientos, "Formas animales", ...
- Fuerza: Técnica principales patrones de movimiento, Calistenia, ...
- Velocidad: Carreras, Saltos, Juegos de Velocidad, ...
- Resistencia Cardiorrespiratoria y Muscular: "Locomociones", ...
- Habilidades y Destrezas: Comba, Volteretas, Juegos de Agilidad, ...

Cod.	Cursos	Año Nac.	Horario	Días	Ratio	Duración
DA01	Desarrollo Atlético	2015-08	17:30-18:30 h.	V	1/8-14	60 min.

L=Lunes; M=Martes; X=Miércoles; J=Jueves; V=Viernes; S=Sábado; D=Domingo

### PERIODOS DE INSCRIPCIÓN

#### Inscripción para los tres periodos:

- Abonad@s a partir del 4 de septiembre de 2023
- No abonad@s a partir del 18 de septiembre de 2023

#### Primer Periodo:

Del 2 de octubre al 22 de diciembre de 2023

No se impartirán sesiones el 8 de diciembre de 2023

\*Último día para darse de baja del 2º periodo, el 1 de diciembre de 2023

#### Segundo Periodo:

Del 8 de enero al 22 de marzo de 2024

• Inscripción para abonad@s a partir del 11 de diciembre de 2023

• Inscripción para no abonad@s a partir del 18 de diciembre de 2023

\*Último día para darse de baja del 3º periodo, el 8 de marzo de 2024

#### Tercer Periodo:

Del 8 de marzo al 14 de junio de 2024

No se impartirán sesiones el 29 de marzo de 2024

• Inscripción para abonad@s a partir del 4 de marzo de 2024

• Inscripción para no abonad@s a partir del 11 de marzo de 2024

TARIFAS POR PERIODO	Abonad@	No abonad@
	1 sesión/semana	
Parkour y Calistenia	29,70 €	52,00 €
Desarrollo Atlético	29,70 €	52,00 €

### MÁS INFORMACIÓN

- ☎ 948 82 59 09
- ✉ [repcion@cdmclaracampoamor.com](mailto:repcion@cdmclaracampoamor.com)
- 🌐 [www.cdmclaracampoamor.com](http://www.cdmclaracampoamor.com)