

# CURSOS FITNESS Y SALUD 2023-24

## GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA



### Descripción

Programa de ejercicio físico orientado a reforzar la musculatura profunda abdominal y suelo pélvico siguiendo el Método Hipopresivo con el objetivo de prevenir, evitar o mejorar problemas de incontinencia urinaria y abscesos viscerales, muy indicado en mujeres, postparto y en deportistas que realicen esfuerzos intensos hiperpresivos.

### Contenidos

- Respiración y relajación.
- Amplitud de movimiento y flexibilidad de articulaciones clave.
- Higiene postural y conciencia corporal.
- Fortalecimiento musculatura del suelo pélvico y adyacente

Cod.	Cursos	Horario	Días	Ratio	Duración
GH01	Gim. Abd. Hipopresiva	9:15-10:10 h.	L	1/6-10	55 min.
GH02	G.A.H. Iniciación	18:30-19:25 h.	J	1/6-10	55 min.
GH03	G.A.H. Avanzados	19:30-20:25 h.	J	1/6-10	55 min.

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

### CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN

- La inscripción es **ANUAL** (excepto en Pilates para Embarazadas).
- 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 2 de diciembre de 2024.
  - 3º Periodo: Último día para darse de baja el 10 de marzo de 2025.
- 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 horarios y periodos.
- 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.

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS Y EMBARAZO



### Descripción

Programa de ejercicio físico realizado en agua orientado a mujeres embarazadas a partir de la semana 12 de embarazo y con prescripción médica. Se realiza ejercicio moderado que complementa el programa de preparación y cuidados en el embarazo, ayudando a fortalecer la musculatura más debilitada y flexibilizar y relajar la musculatura más tensa.

### Contenidos

- Respiración y relajación.
- Amplitud de movimiento y flexibilidad de articulaciones clave.
- Higiene postural y conciencia corporal.
- Fortalecimiento de la musculatura extensora, zona centro y aductora.

Cod.	Cursos	Horario	Días	Ratio	Duración
AE01	Act. Acuáticas y Embarazo	17:15-18:10 h.	J	1/6-10	55 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 2 de septiembre de 2024
- No abonad@s a partir del 16 de septiembre de 2024

#### Primer Periodo:

Del 30 de septiembre al 19 de diciembre de 2024  
No se impartirán sesiones el 2 ni el 5 de diciembre de 2024  
\*Último día para darse de baja del 2º periodo, el 2 de diciembre de 2024

#### Segundo Periodo:

Del 9 de enero al 24 de marzo de 2025  
• Inscripción para abonad@s a partir del 9 de diciembre de 2024  
• Inscripción para no abonad@s a partir del 16 de diciembre de 2024  
\*Último día para darse de baja del 3º periodo, el 10 de marzo de 2025

#### Tercer Periodo:

Del 27 de marzo al 19 de junio de 2025  
No se impartirán sesiones el 17, 21 de abril, ni el 1 de mayo de 2025  
• Inscripción para abonad@s a partir del 3 de marzo de 2025  
• Inscripción para no abonad@s a partir del 10 de marzo de 2025

TARIFAS POR PERIODO	Abonad@	No abonad@
Gimnasia Abd. Hipopresiva	60,00 €	101,00 €
Activ. Acuáticas y Embarazo	60,00 €	101,00 €

### MÁS INFORMACIÓN

- ☎ 948 82 59 09
- ✉ recepcion@cdmclaracampoamor.com
- 🌐 www.cdmclaracampoamor.com