

- Podrán inscribirse en las actividades de **Yoga y Pilates** solo los socios del Sporting Club Casino.
- El Club no se responsabiliza de los accidentes que pudiese ocasionar la práctica de Pilates y Yoga.
- El Sporting Club Casino recomienda a todos los alumnos que participen en esta actividad se cercioren que no padecen enfermedad alguna que les impida la práctica de esta actividad, quedando la sociedad exenta de cualquier responsabilidad. Cualquier observación médica o de otra índole tendrá que ser reflejada en la hoja de inscripción.
- Por motivo de la actual situación será obligatorio la firma de la declaración responsable, alegando que no se encuentra afectado por la enfermedad del COVID-19 ni convive con otra persona afectada, comunicando al Club de forma inmediata cualquier cambio que se produzca con respeto a esta situación.
- Las tarifas mensuales ofertadas son para el curso anual completo y están calculadas teniendo en cuenta los periodos escolares no lectivos (Navidad, Semana santa,..) y festivos oficiales, no habrá clases.
- Una vez producida el alta en la actividad, existirá la obligación del pago del trimestre completo correspondiente.
- Las bajas deberán comunicarse con 15 días de antelación a la finalización del trimestre. De no comunicarlo con esta antelación se entenderá que se solicita el alta automática para el siguiente trimestre.
- Las inscripciones realizadas después del inicio de cada trimestre no supondrán ningún descuento en las tarifas.
- El Club se reserva el derecho a agrupar grupos u horarios de no cubrirse un número de plazas.**
- PLAZAS LIMITADAS: Existe un cupo máximo de alumnos por grupo. Se respetará rigurosamente el orden de inscripción, estableciéndose en su caso listas de espera. Una vez adjudicada la plaza no se podrá solicitar lista de espera en otro horario.**
- Los inscritos en las actividades autorizan a que sus datos sean incluidos en un fichero automatizado para la gestión de las mismas, con los derechos y garantías que tutela la legislación vigente de protección de datos de carácter personal y garantía de los derechos digitales. Conforme la legislación vigente el cedente de los datos de carácter personal podrá en todo momento ejercer sus legítimos derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, dirigiéndose a las oficinas del Sporting Club Casino de La Coruña CIF G-15006976 con domicilio en C/Real 83.
- Los participantes de las actividades de Yoga y Pilates del Sporting Club Casino, autorizan para la toma y uso de imágenes relativas a las actividades siempre con el objeto de garantizar el derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y al propia imagen recogidos en el art.18 de la Constitución y desarrollados en la ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre. Las imágenes servirán para hacer el álbum de actividades , noticias e imágenes en medios digitales que participen bajo el nombre del Club.
- El Sporting Club Casino de la Coruña se reserva el derecho a:
 - Modificar cualquiera de las presentes normas, siempre que ello suponga una mejora de las mismas y para los alumnos/participantes, cualquier cambio en relación horarios se comunicará oportunamente.
 - Sancionar las malas conductas, previo aviso y si es reiterativo, con la expulsión de la actividad.
- He leído y acepto las normas generales del Sporting Club Casino de La Coruña.



NOMBRE:..... DNI:

Fdo:

Parque de la Zapateira
CASINO
 ▶ coruña
 1 8 9 0



El yoga combina asanas (diferentes posturas específicas de yoga) respiración y meditación para el equilibrio del cuerpo y la mente. Existen numerosos tipos de yoga, así como ejercicios, técnicas y posturas que nos ayudan a conseguir un mayor control físico y mental, con grandes beneficios.

El yoga es para todos: principiantes o avanzados.

Gracias al yoga podrás mejorar la fuerza, ganar flexibilidad, corregir la postura, reducir el estrés, aliviar dolores musculares, fortalecer el sistema inmunológico...

Precio: 22€ 2 sesiones/semanales



El pilates es un método de ejercicio y movimiento físico diseñado para estirar, fortalecer y equilibrar el cuerpo. Con la práctica sistemática de ejercicios específicos junto con los patrones de respiración, el pilates es un importante complemento a la práctica deportiva y rehabilitación física de todo tipo.

Combina una serie de movimientos controlados para el cuerpo y la mente, realizados sobre una colchoneta o aparatos especialmente concebidos para ello.

Precio: 22€ 2 sesiones/semanales

A continuación marque con una cruz la opción deseada (cada sesión será de 45 minutos)

PILATES

DIA	HORAS	
LUNES	11:15 <input type="checkbox"/>	19:30 <input type="checkbox"/>
MARTES	18:15 <input type="checkbox"/>	
MIÉRCOLES	19:30 <input type="checkbox"/>	20:30 <input type="checkbox"/>
JUEVES	11:00 <input type="checkbox"/>	18:30 <input type="checkbox"/>
VIERNES	19:30 <input type="checkbox"/>	
SÁBADO	11:15 <input type="checkbox"/>	

No se pueden combinar PILATES y YOGA

YOGA

	DIA	HORAS
	MARTES	19:15
	JUEVES	19:15

NOMBRE :

APELLIDOS:

F.NACIMIENTO:

E-MAIL:

TELEFONO:

NOTA: LAS PLAZAS,GRUPOS Y HORARIOS SE CONFIRMARÁN POR CORREO ELECTRONICO. SOLO SE PODRÁN ENTREGAR DE LUNES A VIERNES(8:00 a 22:00) Y SÁBADOS DE (8:00 a 15:00)EN LA OFICINA DE LA ZAPATEIRA O AL CORREO : oficina.zapateira@sportingclubcasino.es