

## CURSO DE PILATES - 25/26

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 diseñados para ello.

### HORARIOS

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>HORARIO PILATES ZAPATEIRA 25-26</b>							
		Pilates 11:15 - 12:00			Pilates 11:00 - 11:45		Pilates 11:00 - 11:45
		Pilates 17:30 - 18:15			Pilates 17:30 - 18:15		
		Pilates 18:15 - 19:00	Pilates 18:15 - 19:00				
				Pilates 18:30 - 19:15	Pilates 18:30 - 19:15		
			Pilates 19:00 - 19:45				
		Pilates 19:15 - 20:00					
				Pilates 19:30 - 20:15	Pilates 19:30 - 20:15	Pilates 19:30 - 20:15	
			Pilates 20:15 - 21:00				
		Pilates 20:30 - 21:15	Pilates 20:30 - 21:15	Pilates 20:30 - 21:15		Pilates 20:30 - 21:15	



### NORMAS Y CONDICIONES GENERALES.

1. Podrán inscribirse en la actividad de Pilates 2025-2026 todos los socios del Sporting Club Casino.

2. El Club NO se responsabiliza de los accidentes que pudiese ocasionar la práctica deportiva en sus instalaciones. Durante el aprendizaje en las escuelas deportivas, los alumnos disponen de la cobertura de accidentes (no incluye: ni tratamiento ni asistencia de lesiones anteriores) del Club que cubre una asistencia sanitaria máxima durante 15 días.

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 este deporte, quedando la Sociedad exenta de cualquier responsabilidad. Cualquier observación médica o de otra índole tendrá que ser reflejada en la hoja de inscripción.

3. El comienzo de las actividades será el 15 de septiembre de 2025 y finalizarán el 21 de junio de 2026.

4. Las tarifas mensuales ofertadas son para el curso anual completo.

5. Una vez producida el alta en cada curso, existirá la obligación del pago del trimestre completo correspondiente.

6. 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.

7. Ningún alumno podrá alternar horarios, días o grupos. Serán fijos para todo el trimestre.

8. Las clases no se podrán recuperar.

9. El Club se reserva el derecho de agrupar grupos u horarios en caso de no cubrirse con un mínimo de alumnos.

La confirmación de la plaza solo será oficial mediante correo del Club.

10. PLAZAS LIMITADAS: Existe un cupo máximo de alumnos según nivel. 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.

11. El Sporting Club Casino se reserva el derecho a:

-Modificar cualquiera de las presentes normas, siempre que ello suponga una mejora de las mismas y para los alumnos/as , cualquier cambio de horario se comunicará oportunamente.

-Sancionar malas conductas, previo aviso y si es reiterado, incluso a la expulsión de la actividad.

## **CONTACTO PARA MÁS INFORMACIÓN:**

Recepción de piscina de la Zapateira Tfno. 981221191 - Ext. 421  
oficina.zapateira@sportingclubcasino.es