



ACTIVIDADES FÍSICAS ADULTOS 2021/2022

BASES

1. PREINSCRIPCIONES

- Entre los días 13 y 19 de septiembre, ambos inclusive.

2. FORMA DE PREINSCRIPCIÓN:

Los/as interesados/as podrán realizar la PREINSCRIPCIÓN:

- Online, entre el 13 y el 19 de septiembre en la Página Web:
<http://actividadesaytobenavente.sytes.net:81/CronosWeb/Login>
- Por teléfono: de 9:00 a 14:00 h de lunes 13 al viernes 17 de septiembre:
[Teléfono 980630445 Ext. 2407](tel:980630445)

El día **21 de septiembre** se realizará un **SORTEO** tanto para la adjudicación de las plazas como para determinar el orden de los preinscritos. En caso de que, hubiera que reducir el número de plazas por actividad debido a posibles restricciones sanitarias, se tendría en cuenta el orden de dicho sorteo. El resultado se hará público en la página web del Ayuntamiento de Benavente el mismo día.

Publicado el resultado del sorteo y adjudicadas las plazas, se deberá **CONFIRMAR** asistencia al curso en el correo electrónico actividadesdeportivas@benavente.es o en el teléfono 980630445 Ext. 2407, entre el 21 y el 23 de octubre, ambos incluidos. La no confirmación de la plaza obtenida dentro del plazo establecido significará la pérdida de dicha plaza, siendo esta ofertada a la primera reserva.

En aquellos grupos que existan plazas libres, podrán realizarse inscripciones durante todo el curso. En todo caso, se abonará el pago de la cuota completa.

3. FORMA DE PAGO:

Una vez confirmada la plaza, se deberá abonar la cuota correspondiente a la actividad y facilitar comprobante de pago de dicha cuota. Para realizar el pago, se entregará a los alumnos una liquidación del importe de la cuota, bien a través de correo electrónico, bien recogiendo dicha liquidación presencialmente en el Edificio Administrativo El Ferial. El pago de dicha liquidación podrá ser realizado utilizando cualquiera de los siguientes métodos:

- A través del apartado PAGO DE TRIBUTOS de la página web del ayuntamiento:

<https://www.benavente.es/aytobenavente>

En este caso, se deberá hacer llegar, a través de correo electrónico (actividadesdeportivas@benavente.es) o a través de papel impreso a la oficina de Deportes del Edificio Administrativo de El Ferial, el comprobante de pago generado una vez realizado el pago a través de este método.

- Mediante el pago efectivo en cualquiera de las entidades bancarias autorizadas. En este caso, se deberá hacer llegar a la oficina de Deportes del Edificio Administrativo de El Ferial, el comprobante de pago sellado por la entidad bancaria, bien a través de correo electrónico, bien presencialmente.

El periodo establecido para hacer llegar el comprobante de pago de la actividad a la Concejalía de Deportes se establece entre el 28 y 29 de septiembre, ambos incluidos. La no presentación de comprobante de pago dentro de este periodo se entenderá como renuncia a la plaza obtenida y se ofertará a la primera reserva.

4. PERIODO DE LAS ACTIVIDADEADES FÍSICAS DE ADULTOS:

La actividad se realizará desde el **4 de octubre hasta el 31 de mayo**, rigiéndose por el Calendario de la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León y comunicándose con antelación los posibles cambios o suspensiones de las clases.

5. COMIENZO DE LA ACTIVIDAD:

El comienzo de las Actividades Físicas de Adultos será el día que corresponda a la Actividad en la que esté inscrito, a partir del día 4 de octubre de 2021.

6. NÚMERO MÍNIMO DE INSCRITOS:

Para el desarrollo de las Actividades Físicas de Adultos es indispensable que se inscriban un número mínimo de alumnos, en caso contrario, se suspendería la actividad y se devolvería el importe abonado.

**7. DURACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:**

Las clases tendrán una duración de cincuenta minutos (50'), excepto las de Yoga que tendrán una duración de setenta y cinco minutos (75').

8. ABANDONO DEL CURSO:

El abandono del curso supone la pérdida total de la cuota abonada.

9. RENOVACIONES:

En aquellas actividades cuyo desarrollo se establezca de forma cuatrimestral, será necesario realizar renovación de la inscripción. Dichas renovaciones se realizarán entre el 10 y el 20 de enero.

Se dará prioridad a la renovación de alumnos ya inscritos en la actividad durante el primer cuatrimestre. En caso de que, pasado el plazo establecido para las renovaciones, quedara alguna plaza libre, se daría prioridad a los interesados que hubieran quedado en la reserva en el sorteo realizado al inicio del periodo de inscripciones, a los que se avisaría. En caso de que siguieran quedando plazas libres, se admitirían nuevas inscripciones en el correo electrónico actividadesdeportivas@benavente.es y en el teléfono 980630445 Extensión 2407. El plazo para nuevas inscripciones será entre el 21 y el 26 de enero.

10. ACEPTACIÓN:

La inscripción implica la aceptación de estas Bases, ser incluido/a en los posibles sorteos, permitir la publicación del resultado de dicho sorteo tal y como exige la disposición adicional 7^a de la Ley Orgánica 3/2018, de protección de datos personales, así como de las normas de las Actividades Físicas de Adultos; Además, implica la autorización al Ayuntamiento de Benavente a que se utilicen aquellas fotografías que pudieran tomarse durante el transcurso de la actividad, para fines de difusión y publicidad, siempre y cuando no se indique lo contrario.

11. COVID-19:

Las actividades se realizarán atendiendo a las medidas de prevención e higiénico sanitarias recogidas en la normativa vigente en relación al COVID19.

ES OBLIGATORIO SEGUIR LAS INSTRUCCIONES E INDICACIONES DEL PERSONAL MUNICIPAL ENCARGADO DE LA INSTALACIÓN

12. DEVOLUCIONES: La devolución de tasas abonadas en concepto de pago de Actividades Deportivas Municipales, se procederá según detalle:

Si la devolución se solicita con más de 10 días naturales antes del inicio del periodo abonado, corresponde la devolución del 100 % del importe; con más de 2 días y menos de 10, el 70 %; y con menos de 2 días no corresponde devolución alguna.

Previa solicitud del interesado, antes del comienzo del curso deportivo, se procederá a la devolución del 100 % del importe si se produce una enfermedad prolongada, documentalmente acreditada, que imposibilite la participación en la actividad.

Una vez iniciado el curso deportivo no corresponde devolución del importe abonado, si las causas no son imputables al Ayuntamiento de Benavente.

En caso de accidente deportivo acaecido una vez iniciada la actividad, o enfermedad de larga duración, que imposibilite la participación en la actividad, documentalmente justificada, se procederá a la devolución de las sesiones no recibidas a contar desde el día de solicitud del participante.

La Concejalía de Deportes se reserva el derecho de cambiar, modificar y/o alterar la composición, el profesorado, la organización, el horario y las instalaciones de las Actividades Físicas de Adultos en función de las necesidades y/o para el mejor desarrollo de las mismas.

Antes de iniciar cualquier actividad física se recomienda a los alumnos y alumnas as hacerse un reconocimiento médico que permita conocer su estado de salud.



GERONTOGIMNASIA (3ª EDAD)

EDAD: A partir de 60 Años (Nacidos en el 1961 y anteriores) y Jubilados/as

LUGAR: Frontón Cubierto “La Rosaleda”

DÍAS Y HORARIOS: GRUPO A: Lunes y Miércoles a las 11:00 h.

GRUPO B: Lunes y Miércoles a las 12:00 h.

GRUPO C: Martes y Viernes a las 12:00 h.

CUOTAS: 50 € /Curso completo

OBSERVACIONES:

- La Actividad será anual.
- Las clases serán de cincuenta minutos (50')
- Los Jubilados-as menores de 60 años deberán justificarlo

GIMNASIA MANTENIMIENTO

EDAD: A partir de 16 Años (Nacidos en el 2005 y anteriores)

GRUPOS: Seis

LUGAR, DÍAS y HORARIOS:

- **Nivel Iniciación**

Frontón Cubierto La Rosaleda

- Gimnasia baja intensidad “suave” (2 días): Martes y Jueves a las 19:00 h.
- Gimnasia método Pilates (2 días): Martes y Jueves a las 20:00 h.

- **Nivel Intermedio**

Frontón Cubierto La Rosaleda

- 2 días: Martes y Jueves a las 18:00 h.
- 3 días: Lunes, Miércoles y Viernes a las 09:10 h.

- **Nivel Avanzado**

Pabellón Fernando II

- Gimnasia Fitness (3 días): Lunes, Miércoles y Viernes a las 19:15 h.
(Actividades Físicas variables basadas en step, baile cardio y tonificación muscular)
- Gimnasia de intensidad (2 días): Lunes y Miércoles a las 20:15 h.

CUOTAS: 2 Días 40 € / Cuatrimestre

3 Días 53 € / Cuatrimestre

OBSERVACIONES:

- La Actividad será cuatrimestral (de octubre a enero y de febrero a mayo)
- Las clases serán de cincuenta minutos (50').



COMBO GYM

EDAD: A partir de 16 Años (Nacidos en el 2005 y anteriores)

LUGAR: Lunes y Viernes: Casa de la Cultura La Encomienda

Miércoles: Pabellón Fernando II

DÍAS y HORARIOS: Lunes, Miércoles y Viernes a las 21:15 h.

CUOTA: 53 € / Cuatrimestre

OBSERVACIONES:

- La Actividad será cuatrimestral (de octubre a enero y de febrero a mayo).
- Las clases serán de cincuenta minutos (50')
- El Combo Gym es una modalidad donde se combinan varias **actividades fitness** en una misma sesión, haciendo las clases más amenas y divertidas y consiguiendo a la vez un entrenamiento full-body. Las actividades que se combinarán son: Aerobic, Zumba, Stretching y Pilates.

ZUMBA

EDAD: A partir de 16 Años (Nacidos en el 2005 y anteriores)

LUGAR: Casa de la Cultura "La Encomienda"

DÍAS y HORARIOS: Martes y Jueves a las 21:00 h.

CUOTA: 40 € / Cuatrimestre

OBSERVACIONES:

- La Actividad será cuatrimestral (de octubre a enero y de febrero a mayo).
- Las clases serán de cincuenta minutos (50')
- Zumba es una modalidad de fitness basada en movimientos de bailes combinados con una serie de rutinas aeróbicas con los principales ritmos latinoamericanos: salsa, merengue, cumbia, reggaeton, samba, bachata,...

YOGA

EDAD: A partir de 16 Años (Nacidos en el 2005 y anteriores)

GRUPOS: Dos

LUGAR: Casa de la Cultura "La Encomienda"

DÍAS y HORARIOS: Lunes y Miércoles 11:30 h. NIVEL INICIACIÓN Y MAYORES

Martes y Jueves 19:00 h NIVEL MEDIO

CUOTA: 64 € / Cuatrimestre

OBSERVACIONES:

- La Actividad será cuatrimestral (de octubre a enero y de febrero a mayo)
- Las clases serán de setenta y cinco minutos (75').
- El yoga a impartir es un conjunto de disciplinas físicas y mentales que tratan de cultivar el cuerpo y la mente de forma armónica a través de la práctica de las asanas (posturas corporales), la respiración y la meditación, con el propósito de obtener beneficios para la salud.