



## GIMNASIA DE MANTENIMIENTO PARA SOCIOS



### 1. Introducción

En este documento se determinan las condiciones de entrenamiento para los grupos de gimnasia de mantenimiento ofrecidos **únicamente a los socios** de la Sociedad Gimnástica de Pontevedra. Dirigidos a aquellas personas interesadas en practicar actividad física de forma regular y supervisada.

### 2. Grupos, horarios e instalación

Grupo	Días	Horario	Lugar	Plazas	Duración
Grupo 7 am	Lunes, miércoles y viernes	7:00 – 8:00	Pabellón Municipal	30	Septiembre - Agosto
Grupo 21	Lunes y miércoles	21:00 – 22:00	Pabellón Municipal	25	Octubre – Mayo
Grupo 10 am	Martes y jueves	10:15 – 11:15	Pabellón Municipal	25	Octubre - Mayo

Los entrenamientos comenzarán el primer día laboral del mes de comienzo (según el grupo, en septiembre u octubre), y finalizarán el último día laboral del mes indicado en la duración. Los entrenamientos se registrarán por el calendario local, de forma que, en los días festivos, **no habrá entrenamientos**.

Los grupos podrán ver modificado el lugar y horario de entrenamiento, en cuyo caso, se les hará saber a los/as implicados/as.

### 3. Ventajas

Aquellos socios que formen parte de los grupos de mantenimiento, tendrán las siguientes ventajas:

- Atención por parte de un/a entrenador/a cualificado/a.
- Uso del material e instalación necesarios para el desarrollo de las sesiones.

### 4. Inscripciones y cuotas

Para las inscripciones se deberá solicitar información en el correo del club [info@sgpontevedra.com](mailto:info@sgpontevedra.com) donde se informará de la forma de inscripción a través del responsable del grupo.

Grupo	Cuota
Grupo 7 am (G7)	35 €/mes
Grupo 21 (G21)	25 €/mes
Grupo 10 am (G10)	25 €/mes

Los pagos deberán realizarse en la primera quincena del mes. Éstos se abonarán en la entidad bancaria ABANCA en el código IBAN ES04 2080 5401 55 3040114266. El abono de cuotas se deberá realizar de acuerdo al cuadro de la izquierda y con el siguiente concepto:

- Primera cuota: **SOCIO ANUAL + NOMBRE DE EL/LA PARTICIPANTE**
- Siguientes cuotas: **SOCIO + GRUPO (G7, G21 O G10) + NOMBRE DEL MES + NOMBRE DE EL/LA PARTICIPANTE**

**Nota:** si ya eres socio del club, la primera cuota es gratuita.