



ACTIVIDADES FÍSICAS ADULTOS 2023/2024

BASES

1. PREINSCRIPCIONES

- Entre los días **7 y 15 de septiembre**.

2. FORMA DE PREINSCRIPCIÓN:

Los/as interesados/as podrán realizar la PREINSCRIPCIÓN:

- Online, entre el **7 y el 15 de septiembre** en la Página Web:
<http://actividadesaytobenavente.sytes.net:81/CronosWeb/Login>
- Por teléfono: de 9:00 a 14:00 h, de lunes a viernes entre los días **7 y 15 de septiembre**.
Teléfono 980630445 Ext. 2407

El día **19 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, de 09:00 a 14:00 h., entre el **19 y el 21 de septiembre**, 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 generará una liquidación para poder abonar la cuota correspondiente a la actividad. Se comunicará a los/as alumnos/as y deberán recogerla presencialmente en el Edificio Administrativo El Ferial tras firmar el recibí correspondiente.

El pago se realizará con la liquidación emitida, antes del **27 de septiembre**, mediante cualquiera de los siguientes medios:

- Pago efectivo:
 - En cualquiera de las entidades bancarias autorizadas.
 - En la oficina de Recaudación Municipal.
- Pago online: a través del apartado PAGO DE TRIBUTOS de la página web del ayuntamiento
<https://www.benavente.es/aytobenavente>

IMPORTANTE: Una vez confirmada la plaza y emitida la liquidación, se deberá realizar obligatoriamente el pago en el plazo señalado. En caso contrario se procederá con la reclamación de dicho importe, y los intereses que pueda generar la deuda adquirida, por los cauces legalmente establecidos, independientemente del desistimiento posterior a la confirmación de plaza.

4. PERIODO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DE ADULTOS:

La actividad se realizará desde el **2 de octubre de 2023 hasta el 31 de mayo de 2024**, 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 **2 de octubre de 2023**.



Las actividades ofertadas estarán supeditadas a alcanzar un número mínimo de participantes y a que la actividad pueda desarrollarse de forma adecuada, por lo que las actividades podrían no iniciarse o suspenderse si no se cumple con alguno de los casos señalados.

6. DURACIÓN DE LAS ACTIVIDADES:

Las clases tendrán una duración de cincuenta minutos (50').

7. ABANDONO DEL CURSO:

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

8. RENOVACIONES:

En aquellas actividades cuyo desarrollo se establezca de forma cuatrimestral, será necesario realizar renovación de la inscripción. Dichas renovaciones se realizarán entre el **8 y el 19 de enero de 2024**, en el correo electrónico actividadesdeportivas@benavente.es y de lunes a viernes, de 09:00 a 14:00 h. en el teléfono **980630445 Extensión 2407**.

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 entre el 22 y el 28 de enero de 2024 y en el teléfono **980630445 Extensión 2407**, de 09:00 a 14:00 h. entre el 22 y el 26 de enero de 2024. Las nuevas plazas se adjudicarán por riguroso orden de inscripción.

9. 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 7ª 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.

10. DEVOLUCIONES: Una vez realizado el pago, no corresponde devolución del importe abonado, procediendo devolución, solamente por causas imputables al Ayuntamiento, como suspensión de clases, cierre de instalaciones, etc. Se devolvería el importe proporcional al número de clases afectadas. Para lo cual, se deberá realizar en el Ayuntamiento de Benavente solicitud de devolución por parte del interesado afectado a través del modelo existente a tal efecto.

La Concejalía de Deportes se reserva el derecho de cambiar, modificar y/o alterar la composición del profesorado, la organización, las fechas, 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 a hacerse un reconocimiento médico que permita conocer su estado de salud.

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



GERONTOGIMNASIA (3ª EDAD)

EDAD: A partir de 60 Años (Nacidos en el 1963 y anteriores) y Jubilados/as

LUGAR: Frontón Cubierto “La Rosaleda” y Casa de la Cultura “La Encomienda”

DÍAS Y HORARIOS: GRUPO A: Lunes y Miércoles a las 12:00 h. Frontón Cubierto “La Rosaleda”
GRUPO B: Martes y Viernes a las 11:00 h. Casa de la Cultura “La Encomienda”
GRUPO C: Martes y Viernes a las 12:00 h. Casa de la Cultura “La Encomienda”.

CUOTAS: 50 € /Curso completo

OBSERVACIONES:

- La Actividad tendrá una duración de 8 meses.
- 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 2007 y anteriores)

GRUPOS: Seis

LUGAR, DÍAS y HORARIOS:

- **Nivel Iniciación**

GIMNASIO COLEGIO LAS ERAS

- 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**

GIMNASIO COLEGIO LAS ERAS

- 2 días: Martes y Jueves a las 18:00 h.

FRONTÓN CUBIERTO LA ROSALEDA

- 3 días: Lunes, Miércoles y Viernes a las 09:10 h.

- **Nivel Avanzado**

GIMNASIO COLEGIO LAS ERAS

- Gimnasia Fitness (3 días): Lunes, Miércoles y Viernes a las 19:00 h.
(Actividades Físicas variables basadas en step, baile cardio y tonificación muscular)
- Gimnasia de intensidad (2 días): Lunes y Miércoles a las 20:00 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 2007 y anteriores)

LUGAR: Gimnasio Colegio Las Eras

DÍAS y HORARIOS: Lunes, Miércoles y Viernes a las 21:00 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 2007 y anteriores)

LUGAR: Gimnasio Colegio Las Eras

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,...