

**DOSSIER
INFORMATIVO
GIMNASIA AERÓBICA**



INTRODUCCIÓN

La gimnasia aeróbica es una modalidad deportiva que se caracteriza por la disciplina, el esfuerzo, el compañerismo y la creatividad, donde se tratará de desarrollar al máximo las habilidades básicas y específicas de los alumnos.

Es una de las nuevas modalidades de la gimnasia, que en muy poco tiempo se ha colocado a nivel mundial como uno de los deportes más atractivos. Es un deporte relativamente joven pero conocido mundialmente y practicado en muchos países.

¿ A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE TIPO DE ACTIVIDAD?

Este tipo de actividad va dirigido tanto a niñas como niños que quieran practicar un deporte en el cual mejorarán tanto aspectos físicos como personales, interiorizando valores como el compañerismo, la superación, el respeto, la constancia... .

La edad idónea para el inicio de este deporte es entre los 4 y los 12 años.

OBJETIVOS

Estableceremos objetivos en función del nivel de los alumnos.

- Gimnasia Base: Introducción a la gimnasia aeróbica con el fin de progresar hacia niveles más elevados de entrenamiento. Se participará en competiciones a nivel escolar organizados por la Federación Valenciana de forma voluntaria y en diferentes exhibiciones a lo largo del curso.
- Gimnasia de Competición: Nivel de entrenamientos más elevados con el fin de participar en competiciones a nivel autonómico y nacional.

CALENDARIO ANUAL

La temporada 2017/2018 dará comienzo el 4 de septiembre.

Realizaremos una exhibición en Navidad y otra en junio.

El calendario de competiciones oficiales va regido por la Federación Española y Valenciana de Gimnasia.

ENTRENAMIENTOS

El entrenamiento durará 2 horas cada día.

El vestuario que deben de llevar es el siguiente:

- Pantalones elásticos
- Camisetas deportivas
- Calcetines cortos blancos
- Zapatillas deportivas
- Pelo recogido
- Agua

Horarios:

Nivel escolar:

- Lunes y miércoles de 17.30h a 19.30h
- Sábados de 10.00 a 12.00h

Nivel avanzado:

- Martes y jueves de 17.30h a 19.30h
- Sábados de 10.00 a 14.00h

ENTRENADORA

Nerea Núñez Carmona

Titulación oficial como entrenadora autonómica y nacional de gimnasia aeróbica.

Juez nacional de gimnasia aeróbica.

Juez internacional de Gimnasia Aeróbica de la Selección Española de gimnasia.

Deportista de élite hasta el 2014.

TARIFA DE PRECIOS

La cuota debe abonarse en la primera semana del mes, en efectivo o por transferencia bancaria.

Cuotas grupo escolar:

- 1 día a la semana: 30 euros
- 2 días a la semana: 45 euros
- 3 días a la semana: 60 euros

Cuotas grupo competición:

- 2 días entresemana **más** sábados: 65 euros
- 3 días entresemana **más** sábados: 75 euros

Matrícula anual:

30€. Sólo nuevos alumnos/as.
Se abonará junto con la primera mensualidad.

FORMA DE PAGO

Efectivo

En la recepción del club, en la primera clase del mes.

Horario de cobros: de 17h a 20h de lunes a jueves.

Transferencia bancaria:

IBAN – ES32 2100/7348/5022/0002/7524

Enviar justificante de pago a reservas@ialesport.com

ATENCIÓN

620 150 409 Nerea Núñez Carmona

clubgimnasiaerogym@gmail.com

REDES SOCIALES

Facebook:

Club Gimnasia Aerogym

Iale Sport Center

Instagram:

@clubaerogym

@ialesport

Página web:

www.clubgimnasiaerogym.com

www.ialesport.com