

## **Circular socios Club de Tenis Alacant - Actividades dirigidas Gimnasio**

Estimado Socio/a,

Tan pronto como las condiciones sanitarias lo permitan estrenaremos el nuevo Gimnasio del Club, ubicado en la planta alta del edificio principal (antiguo restaurante), y con ello la puesta en marcha de una nueva actividad deportiva, las clases dirigidas.

Para implementar dicha nueva actividad, ajustar las modalidades a impartir, horarios y opciones de cuota, precisamos de toda la información que al respecto nos podáis transmitir, con especial trascendencia en relación con las opciones preferentes en cuanto a modalidades y horarios. A tal objeto, acompañamos un breve cuestionario que os rogamos tengáis a bien cumplimentar y dejar en el Club por las vías habituales (entrega Conserjes o envío a la dirección electrónica del Club [info@clubdetenisalacant.com](mailto:info@clubdetenisalacant.com)).

Si bien la oferta definitiva de modalidades a impartir, horarios y opciones de cuotas será definida a resultas de la información proporcionada por todos vosotros, la Junta Directiva, junto con los encargados de impartir las clases dirigidas, ha definido una primera carta de modalidades, propuesta de horarios y de opciones de cuota en los siguientes términos:

### **1.- MODALIDADES A IMPARTIR.**

#### **BODY – ENERGY (BODY-PUMP)**

En este entrenamiento se combinan ejercicios de musculación y aeróbic, trabajando con pesas diferentes grupos musculares al ritmo de la música. Aumenta masa muscular y quema calorías para reducir grasa corporal.

#### **HIIT**

Estos ejercicios se basan en hacer intervalos de alta intensidad de 30 segundos con recuperaciones cortas, buscando subir y bajar el ritmo cardiaco, tonificar, mejorar en resistencia y quemar.

#### **STEP – GAP**

Combinación sobre el Step con movimientos aeróbicos sencillos al ritmo de la música y tonificación de Glúteos, Abdominales y Piernas. Mejora coordinación, flexibilidad y quema calorías.

#### **TBC**

Después de un calentamiento de 15 minutos, en esta actividad se trabajan diferentes grupos musculares con o sin pesas, diferentes en cada clase ya que se combinan para trabajar el cuerpo en su totalidad. Mejora fuerza y resistencia y reduce grasa corporal.

#### **FITT- BALL**

Sobre la pelota se combinan trabajos dinámicos y aeróbicos al ritmo de la música, haciendo subir el ritmo cardiaco y trabajos estables de flexibilidad, fuerza, coordinación, equilibrio y tonificación.

## **SPINNING**

Con esta práctica sobre la bicicleta estática se queman calorías y se fortalecen músculos, sobre todo abdomen, piernas y glúteos, además de brazos y dorsales. Mejora en fuerza y resistencia ya que es un ejercicio cardiovascular.

## **ABDOMINALES – ESTIRAMIENTOS**

Trabajar el abdomen en diferentes ejercicios, oblicuos, superiores, inferiores, plancha etc. y terminar con estiramientos para flexibilizar y reducir tensión muscular.

## **2.- HORARIOS.**

Las clases serán accesibles en horario de mañana y tarde, dentro de los horarios de apertura y cierre del club.

En el cuadro adjunto de horarios, de periodicidad semanal, se fija una primera propuesta meramente orientativa, pues el cuadro de horarios definitivos quedará fijado, como decíamos anteriormente, una vez analizadas las preferencias de los socios.

El cuadrante de actividades y horarios será trasladado a la App del Club que utilizamos actualmente para la reserva de pistas de tenis y pádel, desde donde se podrá acceder a la reserva de las clases dirigidas.

Es muy importante que todos los socios nos familiaricemos con la App Reserva Play pues en breve será la única vía para reservar las pistas de tenis, pádel y las actividades de gimnasio, y también el mecanismo de pago por el uso de instalaciones. Por ello, os rogamos que todos aquellos socios que todavía no sois usuarios de la mencionada App empecéis a utilizarla a la mayor brevedad. Ante cualquier duda en el proceso de instalación, alta y funcionamiento de la App podéis contactar con David que os asistirá en todo el proceso.

## **3.- OPCIONES DE CUOTA.**

La Junta Directiva ha constatado el interés de un elevado número de personas, que no siendo actualmente socios del CTA, les gustaría participar exclusivamente de las clases dirigidas a impartir en el nuevo gimnasio del Club.

A tal efecto, la Junta Directiva propone la creación de la nueva figura de socio deportivo, que se corresponde con aquellos deportistas, que sin ser socio de número del CTA, podrán participar en las actividades exclusivamente del gimnasio, previo pago de las cuotas que la Asamblea establezca.

Por tanto, la cuota a satisfacer por el servicio de clases dirigidas vendrá determinado por la condición de Socio de Número o Pleno derecho del CTA o de Socio Deportivo (Usuario de Gimnasio).

También, dicha cuota vendrá determinada por la garantía en la reserva de plaza, priorizando la de aquellos socios (de número o deportivos) que adquieran un compromiso mensual.

En los cuadros que siguen se sintetiza la propuesta de pago que la Junta Directiva someterá a la aprobación por la Asamblea General del CTA.

CUOTAS CLASES DIRIGIDAS SOCIOS CLUB		
Cuota Clase fija	22 €	Podra reservar su plaza fija en la modalidad que elija
Cuota Clase Suelta	3,50 €	Podra reservar plaza si no están ocupadas por los socios de plaza fija
Cuota Bono 10 clases	30 €	Podra reservar plaza si no están ocupadas por los socios de plaza fija

CUOTAS CLASES DIRIGIDAS SOCIOS SOLO GIMNASIO		
Cuota Clase fija	35 €	Podra reservar su plaza fija en la modalidad que elija
Matricula	50,00 €	Pago único

\*La cuota de clase fija, que será mensual y limitadas, confiere el derecho al socio a la reserva garantizada de plaza en una de las modalidades ofertadas dos días a la semana, así como el derecho a la reserva, siempre que hayan plazas libres, en cualquier otra modalidad ya sean los mismos días de la actividad garantizada o cualquier otro. La reserva de plaza no fija se podrá realizar con antelación de una semana, siempre que el socio no supere dos clases en un mismo día. La antelación para realizar una tercera reserva en un mismo día será de 24 horas.

\*Tanto los socios de número o pleno derecho, como los socios deportivos, pueden acceder al gimnasio de "forma libre" dentro del horario de apertura y cierre del Club.

La información esbozada en esta comunicación será debidamente ampliada tan pronto como tengamos definitivamente definido el cuadro de actividades, horarios y opciones de cuota, por lo que os reiteremos vuestra colaboración con la cumplimentación del breve cuestionario adjunto.

No obstante, quedamos a vuestra entera disposición para daros toda la información que preciséis y aclararos todas las dudas que os puedan surgir, podéis dirigiros para ello a la dirección de correo electrónico del club.

La presente iniciativa de apertura del nuevo gimnasio y clases dirigidas en los términos planteados es una primera propuesta de la junta Directiva que precisa de un periodo de desarrollo para poder comprobar sus bondades y/o inconvenientes. La experiencia, junto con las propuestas, quejas y sugerencias que los socios podamos aportar nos servirán, en su caso, para la mejor toma de decisiones en relación a su adaptación, mejora o enmienda. Os rogamos, en consecuencia, paciencia y que disculpéis las disfunciones que en esta primera etapa del desarrollo pueden darse.

Desde la Junta Directiva, convencidos de que en breve recuperaremos la normalidad en nuestras vidas, queremos trasladaros mucho ánimo, rogaros que os cuidéis mucho y cuidéis de los vuestros, que muy pronto, todos juntos, podremos disfrutar de las renovadas instalaciones de nuestro Club.

Recibid un afectuoso saludo.

Junta Directiva Club de Tenis Alacant