

**i** El abono de las clases debe realizarse entre los días 20 y 30 de cada mes, anterior al periodo contratado. A día 1 se dará de baja inmediata a todas las reservas no pagadas.

## NATACIÓN INFANTIL

(Entre 3 y 14 años)

■ **Duración de la clase:** 30 minutos

■ De Septiembre a Junio de 16:30 a 18:00

### •DOS VECES POR SEMANA•

Socios 30 € No Socios 50 €

### •TRES VECES POR SEMANA•

Socios 40 € No Socios 60 €

### •DIARIAS•

Socios 45 € No Socios 70 €  
(Descuentos por hermanos)

### ■ BONOS TRIMESTRALES

#### •DOS VECES POR SEMANA•

Socios 85 € No Socios 145 €

#### •TRES VECES POR SEMANA•

Socios 115 € No Socios 175 €

#### •CINCO VECES POR SEMANA•

Socios 130 € No Socios 205 €

## NATACIÓN ADULTOS

### ■ HORARIOS ENSEÑANZA:

09:00 - 10.00 / 12.00 - 13.00 / 14.45 - 15.45 / 19.00 - 20.00

### •TRES VECES POR SEMANA•

Socios 31 € No Socios 55 €

### •DIARIAS•

Socios 40 € No Socios 67 €

### ■ HORARIOS MANTENIMIENTO:

08:00 - 9.00 / 9.00 - 10.00 / 12.00 - 13.00 / 14.45 - 15.45 / 19.00 - 20.00 / 20.00 - 21.00

### •TRES VECES POR SEMANA•

Socios 15 € No Socios 35 €

### •DIARIAS•

Socios 24 € No Socios 51€

## AQUAGYM

### ■ HORARIO: 19.30 - 20.30

### •LUNES - MIÉRCOLES Y VIERNES•

Socios 15 € No Socios 45 €

## NATACIÓN DE MANTENIMIENTO JÓVENES

(12 - 18 años)

### ■ HORARIOS:

De Septiembre a Junio 18.00 - 19.00

### •TRES VECES POR SEMANA•

Socios 15 € No Socios 35 €

### •DIARIAS•

Socios 20 € No Socios 45 €

Base para el acceso: nivel grupo rojo de enseñanza. (Plazas Limitadas)

## AQUAEROBIC

### ■ HORARIOS:

De septiembre a junio: 09.00 - 09.50 / 11.30 - 12.20 / 12.30 - 13.20 / 13.30 - 14.20 ) Julio: 09.00 - 09.50 / 13.45 / 14.35

### •TRES VECES POR SEMANA•

Socios 15 € No Socios 45 €

### •DIARIAS•

Socios 17 € No Socios 50 €

## NATACIÓN EMBARAZADAS

### ■ HORARIOS:

09.00 - 10.00 / 12.00 - 13.00 / 14.45 - 15.45 / 19.00 - 20.00

### •TRES VECES POR SEMANA•

Socios 25 € No Socios 45 €

### •DIARIAS•

Socios 35 € No Socios 60 €

## NATACIÓN PARA BEBES MATRONATACIÓN

(6 meses - 2 años)

### ■ HORARIOS:

De Septiembre a Junio: 11.30 - 12.00 / 16.00 - 16.30  
Julio: 10.45 - 11.15 / 12.30 - 13.00 / 16.00 - 16.30 / 18.00 - 18.30  
Agosto: 10.45 - 11.15 / 12.30 - 13.00 / 16.00 - 16.30 / 17.30 - 18.00

### •DOS VECES POR SEMANA•

Socios 30 € No Socios 40 €

### •TRES VECES POR SEMANA•

Socios 40 € No Socios 50 €

### •DIARIAS•

Socios 45 € No Socios 60 €  
(PLAZAS LIMITADAS)

## GRUPO ENTRENO

### ■ NATACIÓN. De Lunes a Viernes

Socios 12 € No Socios 28 €

### ■ NATACIÓN SINCRONIZADA. De Lunes a Viernes

Socios 17 € No Socios 39 €

### ■ WATERPOLO. Grupo avanzado (Lunes a Viernes)

Socios 17 € No Socios 39 €

### ■ SALTOS. De Lunes a Viernes

Socios 17 € No Socios 39 €

NOTA 1: Serán admitidos por el Entrenador según las aptitudes de los aspirantes.

NOTA 2: Para estas actividades es imprescindible la licencia federativa y certificación médica.

NOTA 3: Las cuotas serán mensuales entre octubre y junio ambos inclusive.

### ■ NATACIÓN

DE 5 A 13 AÑOS. De Lunes a Viernes

### ■ HORARIOS:

Julio: 11:00 - 11.45 / 16.30 - 17.15  
Agosto: 11:00 - 11:45 / 16:30 - 17:15

1 mes Socios 35 € No Socios 70 €

½ mes Socios 25 € No Socios 45 €

DE 3 A 5 AÑOS. De Lunes a Viernes

### ■ HORARIOS:

Julio: 12:00 - 12:30 / 12:30 - 13:00  
16:00 - 16:30 / 17:30 - 18:00  
Agosto: 12:00 - 12:30 / 16:00 - 16:30 / 17:30 - 18:00

1 mes Socios 45 € No Socios 85 €

½ mes Socios 30 € No Socios 50 €

■ **INSCRIPCIONES CURSILLO DE VERANO:** Desde el 14 de mayo para los socios y 15 de junio para los no socios.

## CAMPUS DE VERANO

PARA NIÑOS ENTRE 5 Y 12 AÑOS

■ **HORARIO:** Julio y Agosto. De 8:45 a 15:00

### ACTIVIDADES OBLIGATORIAS

Natación, inglés, apoyo escolar y baloncesto

### ACTIVIDADES OPCIONALES

Consulte por las diferentes actividades opcionales

### •SIN COMEDOR•

Socios 285 € No Socios 390 €

### •CON COMEDOR•

Socios 375 € No Socios 475 €

### •VARIOS HERMANOS SIN COMEDOR•

Socios 270 € No Socios 365 €

### •VARIOS HERMANOS CON COMEDOR•

Socios 345 € No Socios 455 €

### ■ **INSCRIPCIONES CAMPUS DE VERANO:**

A partir del 7 de mayo

## CURSILLOS DE VERANO

### ■ NATACIÓN SINCRONIZADA

DE 7 A 9 AÑOS. De Lunes a Viernes

### ■ HORARIOS:

Julio: 11:15

1 mes Socios 35 € No Socios 70 €

½ mes Socios 20 € No Socios 45 €

### ■ WATERPOLO

DE 6 A 12 AÑOS. De Lunes a Viernes

### ■ HORARIOS:

Julio: 11:15

1 mes Socios 35 € No Socios 70 €

½ mes Socios 20 € No Socios 45 €

### ■ SALTOS

DE 5 A 14 AÑOS. De Lunes a Viernes

### ■ HORARIOS:

Julio: 10:15 - 11:00

1 mes Socios 35 € No Socios 70 €

½ mes Socios 20 € No Socios 45 €

### ■ JUDO, JIU-JITSU Y DEFENSA PERSONAL

Mismos días y horas que las actividades de todo el año.

Periódicamente organizamos cursos oficiales de defensa personal.

### ■ PROGRAMAS ESPECIALES

Solicite presupuesto para cursos de empresa y colectivos.

## DESCUENTOS FAMILIARES PARA LOS CURSILLOS DE VERANO

■ Imprescindible presentar fotocopia del Libro de Familia para acogerse a este descuento. ■

### •SOCIOS DE 5 A 15 AÑOS•

2 hijos 30 €    3 hijos 24 €    +3 hijos 20 €

### •NO SOCIOS DE 5 A 15 AÑOS•

2 hijos 60 €    3 hijos 50 €    +3 hijos 45 €

### •SOCIOS DE 3 A 5 AÑOS•

2 hijos 35 €    3 hijos 30 €    + 3 hijos 25 €

### •NO SOCIOS DE 3 A 5 AÑOS•

2 hijos 75 €    3 hijos 65 €    + 3 hijos 60 €

## ARTES MARCIALES

### ■ BUJUTSU (SGTD)

Martes y Jueves: De 20:00 a 21:30.

Sábados: De 11:30 a 13:00

### •MAYORES DE 14 AÑOS Y ADULTOS•

Socios 25 €    No Socios 37 €

### ■ JUDO / JIU - JITSU

Lunes, Miércoles y Viernes en horario de tarde a partir de las 17:30. Martes en horario de tarde a partir de las 17:00

Cuota Mantenimiento: 11 €

### •ALUMNOS MENORES DE 13 AÑOS•

•Familia con 1 alumno (por persona)

Socios 26 €    No Socios 36 €

•Familia con 2 alumnos (por persona)

Socios 22 €    No Socios 32 €

•Familia con 3 alumnos (por persona)

Socios 19 €    No Socios 29 €

### •ALUMNOS MAYORES DE 13 AÑOS•

Socios 31 €    No Socios 43 €

### •ALUMNOS CON DOS DISCIPLINAS•

Socios 43 €    No Socios 53 €

### •CINTURÓN NEGRO COLABORADOR

### CUOTA ESPECIAL•

Socios 26 €    No Socios 31 €

## BAILE DE SALÓN

### •TODOS LOS NIVELES•

Martes y Jueves de 19:30 a 21:00

Socios 20 €    No Socios 30 €

## SEVILLANAS E INICIACIÓN AL FLAMENCO

Miércoles y Viernes a las 19:30

1 día Socios 17 €    No Socios 28 €

2 días Socios 20 €    No Socios 35 €

## YOGA/IYENGAR Y ASHTANGA YOGA

### ■ HATHA YOGA

Martes y Jueves de 10:00 a 11:30

Socios 30 €    No Socios 45 €

(Para más información llamar al 673 112 348)

### ■ IYENGAR Y ASHTANGA YOGA

(GANESHPURI-YOGA)

Lunes, Miércoles y Viernes

7:00-8:10 (Ashtanga Yoga) 8:15-9:15 (Iyengar Yoga) 19:00-20:30 (Ashtanga Yoga) 20:30-21:30 (Iyengar Yoga)

Socios 40 €    No Socios 50 €

## PILATES

Lunes, Miércoles y Viernes: 10:00, 11:05,

14:20, 15:25

Martes y Jueves: 17:00

1 día/semana:

Socios 28 €    No Socios 40 €

2 días/semana:

Socios 55 €    No Socios 70 €

(Para más información llamar al 630 363 217)

## TAI-CHI CHUAN

Lunes y Miércoles a las 11:30.

Martes y Jueves de 19:30 a 20:30

Socios 30 €    No Socios 40 €

1 clase:

Socios 20 €    No Socios 25 €

### COMO DICEN LOS GRANDES MAESTROS:

"Aquel que practica el Tai Chi de forma regular, conseguirá la fuerza de un leñador, la flexibilidad de un niño y la sabiduría de un anciano"

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y LÚDICAS 2011-2012



## Información

Teléfono  
**928 244 346**

e-mail:  
información@cnmetropole.com

Web:  
www.cnmetropole.com

Horario de atención al público:  
De 8:30 a 14:00 de mañana y de 16:30 a 19:30 de tarde