

# AEROGYM

VALENCIA



## 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 gimnastas.

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, siendo uno de los deportes invitados a las Olimpiadas de Rio de Janeiro con vistas a ser olímpico.

### ¿ A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE TIPO DE ACTIVIDAD?

Este tipo de actividad va dirigido tanto a niñas como niños que quieran practicar un deporte de competición 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 5 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.

**Gimnasia de Competición:** Nivel de entrenamientos más elevados con el fin de participar en competiciones a nivel autonómico y nacional.

## CALENDARIO ANUAL

La temporada 2016/2017 dará comienzo el 8 de septiembre y finalizará el 31 de julio.

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 entre 2 y 3 horas cada día.

El vestuario que deben de llevar es el siguiente:

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

Horarios:

- Lunes y miércoles de 17.30h a 19.30h
- Martes y jueves de 17.15h a 19.15h
- Sábados de 10.00 a 13.00

## PROFESORA

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, consiguiendo resultados como campeona de España en varias ocasiones y participante en campeonatos europeos y mundiales, perteneciendo a la Selección Española de Gimnasia.

## TARIFA DE PRECIOS

Las cuotas son las siguientes:

- 1 día a la semana: 30 euros
- 2 días a la semana:
  - 2 días entre semana: 45 euros
  - 1 día entre semana y el sábado: 50 euros
- 3 días a la semana:
  - 3 días entre semana: 55
  - 2 días a la semana más sábado: 65 euros

La cuota debe abonarse en la primera clase del mes.

Matrícula anual:

30€. Sólo nuevos alumnos/as

## 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

## INFORMACIÓN



620 150 409



aerogymvalencia@gmail.com

## REDES SOCIALES



[www.facebook.com/aerogymvlc](http://www.facebook.com/aerogymvlc)



[www.facebook.com/ialesport](http://www.facebook.com/ialesport)



@aerogymvalencia



@ialesport

