



# NORMAS CDE LAS CRUCES

## 2023-2024

### HORARIOS Y TARIFAS

GRUPO	HORARIO	CUOTA MENSUAL	MATRICULA ANUAL
ESCUELA	Lunes-miércoles 18:00 a 19:00	25 €/mes	20€
PRECLUB	L-X (5 horas/semana)	47 €/mes	25€
CLUB	L-X-V (desde 8 horas/semana)	Desde 65€/mes	30€
Servicio Fisioterapia en el CDM Las Cruces		5 €/mes	

**\*Descuento del 10% por familia numerosa (presentando el carnet) o segunda hermana (sólo en cuota mensual).**

**INCLUIDO:** una clase de **ballet** a la semana (preclub 30 minutos y club 1 hora)

### PROCEDIMIENTO DE COBRO

Los cobros se harán de manera mensual a través de la aplicación CLUBER. Las cuotas serán pasadas al cobro el día 5 de cada mes.

Si un/a gimnasta desea **causar baja** en los entrenamientos, se deberá comunicar con al menos 7 días de antelación al cobro del siguiente recibo. En caso contrario, el recibo será cobrado y no se devolverá el importe. Únicamente se devolverá el importe de la cuota no disfrutada en caso de lesión presentando el informe médico.

La matrícula no tiene devolución en ningún caso.

Solo para CLUB Y PRECLUB: El precio de la Licencia Federativa obligatoria no está incluido (50€ a abonar en el mes de enero).

## **GRUPO DE ENTRENAMIENTO**

La decisión del grupo de entrenamiento se realiza bajo criterio del equipo técnico, y la permanencia en los niveles superiores dependerá de la evolución del/la gimnasta.

## **CALENDARIO**

Los entrenamientos comienzan en septiembre y finalizan en junio. No habrá entrenamiento los días festivos ni los periodos vacacionales de Navidad y Semana Santa (salvo excepciones que se avisarán con antelación). Los días no lectivos del calendario escolar de la Comunidad de Madrid, habrá entrenamiento, cuya asistencia será voluntaria, pero se puede modificar el horario según las gimnastas que vayan a acudir.

## **ASISTENCIA**

Controlamos la asistencia en cada entrenamiento, se debe asistir salvo causa justificada a los entrenamientos, competiciones, controles y/o exhibiciones. En los grupos de CLUB Y PRECLUB debéis comunicar previamente cualquier incidencia de asistencia por los grupos de What's App.

## **PUNTUALIDAD**

Los entrenamientos comienzan siempre puntualmente. Por ello hay que estar preparado para empezar a la hora y es recomendable llegar 10-15 minutos antes para estar correctamente equipado/a.

## **ACCESO A FAMILIARES**

Para el buen desarrollo de los entrenamientos, no se permite la asistencia de padres, madres ni familiares a los mismos. Los familiares deben esperar en el exterior de la instalación deportiva, no pueden quedarse en los pasillos, por temas de protocolos de evaluación de la instalación.

**Horario de atención a familias:** lunes de 17:00 a 19:00 en el CDM Las Cruces (puerta del Tercio 3). Todas las cuestiones relacionadas con información, pagos, encargos, inscripciones, etc. se deben hacer en este horario.

## **MATERIALES NECESARIOS**

### **GRUPO ESCUELA:**

#### Entrenamientos:

- Pelo correctamente recogido.
- Punteras de colore carne.
- Mallas y camiseta del club u otra (corto o largo según temporada).
- Aparato de gimnasia rítmica solicitado si procede (según edades). Se informará cuando se necesite.
- Botella de agua.
- Bolsa grande o mochila para guardar ropa de cambio (se deja en las taquillas)

Exhibiciones/competiciones: un maillot de gimnasia rítmica que será encargado por el club y abonados por cada gimnasta de forma particular. También pueden entrenar con este maillot u otro de entrenamiento.

Si estáis interesados en adquirir más indumentaria o material con el logotipo del club, lo podréis hacer rellenando el formulario de pedido de material (octubre y enero)

### **GRUPO PRECLUB Y CLUB:**

#### Entrenamientos:

- Pelo correctamente recogido en un moño bien fijado con horquillas, laca o gomina.
- Punteras color carne.
- VERANO: Mallas ajustadas cortas de color negro y camiseta del club. Pueden utilizar otra camiseta de tirantes o top negro o naranja.
- INVIERNO: Leggings o mallas de color negro. Si tuvieran frío en tirantes, la camiseta del club de manga larga u otra negra ajustada, o un maillot negro de manga larga. No se puede entrenar con la chaqueta del chándal.
- Banda elástica de látex (intensidad media).
- Banda elástica con agujeros (intensidad media).
- Pesas tobilleras, a partir de categoría alevín (alevín e infantil 0.5 kg, de cadetes en adelante 1 kg)
- Cuerda (hasta la altura de las axilas, pisando con los dos pies en el medio).

- Bloque de yoga.
- Rulo de estiramientos.
- Botella de agua.
- Bolsa grande o mochila para guardar la ropa de calle.
- Chanclas de pie entero (no dedo): para subir y bajar a las salas e ir al servicio.

### Competiciones:

- Equipación de competición: pantalón negro del club, chaqueta naranja con logo y nombre, camiseta de tirantes blanca.
- Maillot de competición y porta maillot con logotipo del club.
- Punteras de competición.
- Mochila del club (opcional).

\*Tanto el maillot, los aparatos, así como toda la equipación con el logotipo del club serán encargados por el club, correspondiendo el pago del mismo a cada alumna/o.

\*El material de entrenamiento (pesas, cuerda, bandas, etc.) podéis adquirirlo por vuestra cuenta o hacer un pedido al club. Deben transportarlos diariamente, no se pueden dejar en la instalación.

### **CONTACTO**

**Dirección de correo electrónico:** [cdelascruces@gmail.com](mailto:cdelascruces@gmail.com)

**Teléfono:** Alicia Humanes Domínguez: 669096632