



# NORMAS CDE LAS CRUCES

## 2024-2025

### HORARIOS Y TARIFAS 2024/2025

#### ESCUELA

| GRUPOS                        | LUNES       | MIÉRCOLES   | HORAS/SEMANA | CUOTA   | PRIMERA MATRÍCULA | RENOVACIÓN DE MATRÍCULA |
|-------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------|-------------------|-------------------------|
| Nacidas en 2017 y en adelante | 17:30-18:30 | 17:30-18:30 | 2            | 28€/mes | 20                | 10                      |
| Nacidas en 2016 y anteriores  | 18:00-19:00 | 18:00-19:00 | 2            |         |                   |                         |
| Escuela Avanzada              | 17:30-19:00 | 17:30-19:00 | 3            | 35€/mes |                   |                         |

#### PRECLUB

| GRUPOS                              | LUNES       | MIÉRCOLES   | HORAS/SEMANA | CUOTA   | PRIMERA MATRÍCULA | RENOVACIÓN DE MATRÍCULA |
|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------|-------------------|-------------------------|
| Prebenjamín, Alevín P y M, Infantil | 17:30-20:00 | 17:30-20:00 | 5            | 50€/mes | 25                | 15                      |
| Juvenil A y B                       | 16:30-19:00 | 16:30-19:00 |              |         |                   |                         |

#### CLUB

| NIVEL              | LUNES       | MIÉRCOLES   | VIERNES     | HORAS/SEMANA | CUOTA   | PRIMERA MATRÍCULA | RENOVACIÓN DE MATRÍCULA |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------|-------------------|-------------------------|
| ALEVIN INICIACIÓN  | 17:30-20:00 | 17:30-20:00 | 17:00-19:00 | 7            | 60€/mes | 30                | 20                      |
| CADETE INICIACIÓN  | 17:00-19:00 | 16:00-19:00 | 16:00-19:00 | 8            | 65€/mes |                   |                         |
| ALEVÍN BASE        | 17:00-20:00 | 17:00-20:00 | 17:00-19:00 | 8            | 65€/mes |                   |                         |
| PRENACIONAL Y BASE | 16:00-19:00 | 16:00-19:00 | 16:00-19:00 | 9            | 75€/mes |                   |                         |
| INDIVIDUALES       | 16:00-20:00 | 16:00-20:00 | 16:00-19:00 | 11           | 90€/mes |                   |                         |

**\*10% de descuento por familia numerosa o dos hermanas/os en el club. CUOTA SERVICIO FISIOTERAPIA: 7€/mes**

**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€/75€ según nivel, 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 la/el gimnasta.

## **CALENDARIO**

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

Para el nivel Base, se amplía el calendario de entrenamientos a la última semana de junio y la última semana de agosto. Además, se pedirá un mayor compromiso a la hora de realizar entrenamientos en los días no lectivos, Navidad y Semana Santa.

## **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.

Se llevará un registro de la asistencia y se tendrá en cuenta a la hora de tomar decisiones en cuanto a la participación en competiciones.

## **PUNTUALIDAD**

Los entrenamientos comienzan siempre puntualmente. Por ello hay que estar preparado para empezar a la hora y es recomendable llegar 15 minutos antes para estar correctamente equipada/o y colocar los tapices.

## **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 evacuación de la instalación.

**Horario de atención a familias:** lunes de 17:00 a 19:00 en el CDM Las Cruces (puerta del Tercio 2-3). Todas las cuestiones relacionadas con información, pagos, encargos, inscripciones, etc. se deben hacer en este horario.

## **MATERIALES NECESARIOS**

### **GRUPO ESCUELA Y ESCUELA AVANZADA:**

#### Entrenamientos:

- Pelo correctamente recogido.
- Punteras de colore carne o puntera calcetín.
- 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 obligatoriamente).

Exhibiciones/competiciones: un maillot de gimnasia rítmica que será encargado por el club y abonados por cada gimnasta de forma particular (30€ aproximadamente). 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:**

### Vestuario para los entrenamientos:

- Pelo correctamente recogido en un moño bien fijado con horquillas, laca o gomina.
- Punteras color carne o puntera calcetín.
- VERANO: Mallas ajustadas cortas de color negro y camiseta del club. Pueden utilizar otra camiseta de tirantes negra 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.
- Botella de agua.
- Bolsa grande o mochila para guardar la ropa de calle (se deja en las taquillas obligatoriamente).
- Chanclas de pie entero (no dedo): para subir y bajar a las salas e ir al servicio.

### Material de entrenamiento:

#### **CLUB:**

- Banda elástica de látex (intensidad media).
- Banda elástica con agujeros (intensidad media).
- Pesas tobilleras:  
Alevines e infantiles: 0.5kg.  
Cadetes y juveniles: 1kg.
- Cuerda (hasta la altura de las axilas, pisando con los dos pies en el medio).
- Bloque de yoga.
- Rulo de estiramientos.

#### **PRECLUB**

- Banda elástica con agujeros (intensidad media).
- Pesas tobilleras: 0.5 kg,
- Cuerda (hasta la altura de las axilas, pisando con los dos pies en el medio).
- Bloque de yoga.

### Competiciones:

- Equipación de competición: pantalón negro del club, chaqueta naranja con logo y nombre, camiseta oficial de la temporada.
- 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