

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	DOM
9h a 10h		KARATE		KARATE		CERRADO
10h a 11h	GIMN KICK		GIMN KICK		GIMN KICK	AIKIDO
10.45 a 11.45	KARATE		KARATE		KARATE	
gimnasio	de 09.00h a 13.00h y de 17.00h a 22.00h (viernes hasta las 21.00h)					
17h a 18h	KICKBOX	KRT INF. **	KICKBOX	KRT INF. **	KICKBOX	
18h a 19h	KARATE INF.	KARATE INF.	KARATE INF.	KARATE INF.	KARATE INF.	
19h a 20h	KARATE	KARATE	KARATE	KARATE	KARATE	
20h a 21h	KRT GIMN	KICKBOX	KRT GIMN	KICKBOX		
21h a 22h		AIKIDO		AIKIDO	CERRADO	

+34 644 710 864

gimnasioaragon@gmail.com

www.gimnasioaragon.com

Instagram

Facebook

\*\* no habrá clases de karate infantil martes y jueves a las 17.00h cuando en horario escolar los niños tengan fiesta en el colegio o no haya clases por las tardes (Navidades, quincena de junio, primeros de septiembre,...) por lo tanto tendrán que venir al grupo de las 18.00h

\*Las mensualidades se abonarán por adelantado en la primera semana de cada mes

\*No se admiten pagos de medio mes, se cobrará mes completo (de 1 a 31 de cada mes)

\*Los pagos se harán en efectivo o por transferencia bancaria al siguiente número de cuenta:

ES09 2100 1644 7601 0044 8589

\*Para la sala de pesas obligatorio entrenar con toalla, para el sudor y zapatillas con suela limpia

\*Las taquillas deberán quedar libres después del entrenamiento, no se puede apropiarse de una

\*En la medida de lo posible el entrenamiento se hará descalzo (sin calcetines), sin relojes, pulsera ni anillos (para evitar lesiones) y con el karategi completo, no con camiseta (los entrenadores darán aviso de cuando se puede entrenar con camiseta)

\*Licencia obligatoria para los exámenes de cinturón para aquellos que en el año en vigor cumplan 8 años o más.

\*Se deberá tener su propio material para entrenar, por lo menos espinilleras y guantillas (o guantes si es kickboxing)

\*Entrar al tatami con los pies limpios, lavarselos para evitar malos olores y uñas cortadas

\*información general del club en [www.gimnasioaragon.com](http://www.gimnasioaragon.com) (cambios de horarios, noticias de competiciones, calendario de actividades,...)

