



CLUB BASKET CUBAS/ SECCIÓN BASKET4FAN (PILATES)

PRESENTACIÓN

Soy Adrián Gómez el director deportivo del deportivo Club Basket Cubas (sección **Basket4Fun**) y somos un Club dedicado a dar servicio a colegios y centros educativos de Toledo alrededores), colaborando con los **AMPAS**, para ayudar a la conciliación familiar y también a ampliar la oferta deportiva extraescolar del centro.

También ofrecemos servicios de clases colectivas para adultos y profesores/as, como Pilates-espalda sana, acondicionamiento físico o entrenamiento de fuerza, como actividad complementaria a la oferta extra escolar.

OBJETIVOS

El objetivo principal del club es facilitar el acceso a actividades físico-deportivas saludables, que ayuden a padres, madres y profesores/as a mejorar sus capacidades físicas básicas (fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia...), prevengan lesiones y por tanto obtengan beneficios a corto y largo plazo a nivel físico y mental, lo cual repercutirá directamente en su calidad de vida.

Pilates espalda-sana.

1. El objetivo es centrarnos en ejercicios que favorezcan la movilidad musculo-esquelética de la espalda, por lo que focalizaremos en el control de la musculatura de la faja abdominal, pero sin olvidar el resto del cuerpo.
2. Se realizan ejercicios muy controlados, llevando el ritmo, respiración y concentración idóneos, pero también desafiantes siguiendo las debidas progresiones, para facilitar el aprendizaje
3. La práctica del pilates trabaja el cuerpo desde un punto de vista preventivo de cara a la salud de nuestra espalda, lo cual ayudará en



nuestro prevenir lesiones, sentir tras cada sesión una mejora en sustancial en la movilidad general y mejorar en la prevención de molestias cotidianas.

HORARIOS Y GRUPOS.

Los grupos se harán en función de la disponibilidad de espacios, demanda de los deportistas y previo acuerdo entre el AMPA y el CLUB.

- Grupo inicial: jueves de 16:00-17:00 horas.
- Grupo 2 días (en función de demanda): lunes y jueves de 16:00-17:00 horas.

DETALLES DE LA ACTIVIDAD.

- Dirigidas a adultos a partir de 18 años.
- Impartida por un profesional titulado experto en pilates y prevención de lesiones.
- Lugar de realización: sala adaptada para la actividad en el Pabellón del CEIP Iliarcuris.
- La actividad se realizará siempre y cuando halla un mínimo de 6 personas inscritas.

PRECIO DE LA ACTIVIDAD.

- 1 día: 25 € un día socios. 28 € No socios.
- 2. Días: 40€ socios, 45 no socios.

El pago se hará mediante domiciliación bancaria rellenando el siguiente formulario adjunto el anexo más abajo.

Una vez se reciba el formulario relleno y firmado, se registrará al alumno/a de la actividad como deportista del club, el cual podrá disfrutar de la actividad a la que se ha inscrito.



**INSCRIPCIÓN AL CLUB DEPORTIVO* PARA LA ACTIVIDAD
EXTRAESCOLAR DE PILATES
(AMPA CEIP ILIARCURIS)**

CURSO 2025/26

DATOS DEL DEPORTISTA

- **Nombre del deportista:**
 - **Apellidos del deportista:**
 - **Email de contacto:**
 - **Teléfono/s:**
 - **Dirección:**
 - **Socio del AMPA(SI/NO):si**
 - **Número de socio del AMPA:**
 - **DNI O NÚMERO DE PASAPORTE:**
 - **Observaciones: patologías o lesiones que le impidan o dificulte hacer la actividad con normalidad, medicación, alergias...etc. (No omitan información por favor). Para asmáticos es obligatorio el inhalador siempre a mano u otra medicación que precise.**
 - **AÑADA AQUÍ TODA LA INFORMACIÓN:**
-
- **NUMERO DE CUENTA (IBAN 24 DÍGITOS):**
-
- **TITULAR DE LA CUENTA:**



MARQUE CASILLAS CORRESPONDIENTES CON UNA X (LAS MARCADAS CON * SON OBLIGATORIAS)

- *Al firmar y enviar al correo electrónico del Club Basket cubas acepto las condiciones de suscripción.
- *Al firmar y enviar al correo electrónico del Club Basket Cubas acepto la política de privacidad.
- AL firmar y enviar al correo electrónico del Club Basket Cubas, autorizo a la toma y utilización de imágenes mías durante las actividades extraescolares del curso 2025/2026, con fines exclusivamente educativos y promocionales que podrán ser publicadas en la web y en las redes sociales del club.
- *Al firmar y enviar al correo del Club me comprometo a enviar la transferencia con la cuota mensual estipulada por el AMPA al número de cuenta del Club Basket Cubas, en el plazo del 1 al 3 de cada mes de disfrute del servicio, y a enviar el justificante de transferencia periódica. Se podrá hacer de manera trimestral previa solicitud al AMPA. La baja en el servicio debe realizarse antes del día 25 del mes anterior a aquel para el que se quiere hacer efectiva la baja. Recordamos que hace falta un mínimo de 8 alumnos para que la actividad se pueda realizar correctamente.
- *Al firmar y enviar al correo del Club autorizo a Club Basket Cubas a girar los recibos bancarios derivados de esta inscripción al número de cuenta indicado, conociendo que dichos cargos serán cobrados del 1 al 3 de cada mes de disfrute del servicio, y aceptando que la devolución de los mismos supondrá unos costes de 3€ por recibo que deberán ser sufragados por mi persona. La baja en el servicio debe realizarse antes del día 25 del mes anterior a aquel para el que se quiere hacer efectiva la baja.

- **IMPORTANTE SOBRE DEVOLUCIONES:** Las cantidades abonadas no se devolverán bajo ningún concepto salvo suspensión del servicio u otras razones justificadas de forma legal.
- La cuantía de la cuota mensual no varía bajo ningún concepto, será siempre el mismo importe según lo estipulado por el AMPA y el Club.
- **FIRMA:**



- **FECHA:**

*Por favor rellene todos los datos y firme de manera digital o escaneando documento y firmándolo posteriormente, una vez lo tenga firmado envíe el documento a la dirección de correo electrónico club.basket.cubas@gmail.com , para que se haga efectiva la inscripción.

ii **MUCHAS GRACIAS Y BIENVENIDOS A LA ACTIVIDAD DE PILATES DE
BASKET4FUN !!**

CONTACTO:

Adrián Gómez (director deportivo)

Teléfono: 625 530 921

club.basket.cubas@gmail.com

*El club deportivo es CDE. BASKET CUBAS (sección Basket4Fun) que ofrece actividades deportivas para adultos y clases de baloncesto extraescolar.