



**CLUB DEPORTIVO ZUZENAK**  
C/ Gabriel Celaya, 15 bajo, 01010 Vitoria-Gasteiz  
[afae@zuzenak.com](mailto:afae@zuzenak.com) - [www.zuzenak.com](http://www.zuzenak.com)

## **ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA AL EMBARAZO**

Durante la actividad, vamos a trabajar las capacidades físicas más importantes durante la gestación, mediante el trabajo cardiovascular, ejercicios de relajación y estiramientos.

Semanalmente, realizaremos 3 sesiones, una de trabajo cardiovascular, otra de estiramientos con y sin fuerza y una tercera sesión en piscina, donde haremos ejercicios cardiovasculares y de fuerza.

La intensidad del ejercicio irá ajustada a las capacidades, momento de gestación y características de cada una de vosotras.

### **MATERIAL NECESARIO:**

- Imprescindible traer siempre **AGUA Y UNA TOALLA** pequeña.
- **LOS MIÉRCOLES** trabajamos fuerza o estiramientos, por lo que debéis traer **ESTERILLA**.
- Para la actividad en la **PISCINA**, es imprescindible llevar, chanclas, gorro y gafas
- En caso de disponer de **PULSÓMETRO** es recomendable traerlo a la actividad.

### **NORMAS A TENER EN CUENTA:**

- **LA COMUNICACIÓN** respecto a la actividad, se realizará mediante el correo electrónico [afae@zuzenak.com](mailto:afae@zuzenak.com), **NO POR TELEFONO**. Lo que no comuniquéis vía email, aunque se lo digáis al Técnico de la actividad, **PODRÁ NO SER TENIDO EN CUENTA**.
- **LA ASISTENCIA EL PRIMER DÍA ES OBLIGATORIA** para conocerte, poder darte toda la información necesaria, resolver las dudas que te puedan surgir y por **RESPECTO AL RESTO DE COMPAÑERAS**. Todas las chicas nuevas comenzáis el mismo día, y la clase se organiza en torno a ello. Las nuevas incorporaciones de los grupos de las mañanas, se harán los lunes y las nuevas incorporaciones de los grupos de las tardes, los viernes.
- Es **IMPORTANTE** que confirméis la recepción de los e-mails que te mandamos, es la única manera de saber que toda la información te ha llegado correctamente.



## CLUB DEPORTIVO ZUZENAK

C/ Gabriel Celaya, 15 bajo, 01010 Vitoria-Gasteiz  
[afae@zuzenak.com](mailto:afae@zuzenak.com) - [www.zuzenak.com](http://www.zuzenak.com)

- En caso de querer solicitar **LA BAJA DE LA ACTIVIDAD**, **AVISA POR EMAIL ANTES DEL DÍA 15 DEL MES ANTERIOR A LA BAJA**. De no ser así, se te cobrará la cuota íntegra, aunque no asistas, salvo en caso de baja médica, que tendrás que enviar el justificante/informe correspondiente por e-mail.
- La **CUOTA** de 38€/mes se abonará siempre completa y se cobrará en el número de cuenta que nos facilitéis.
- La **FINALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD** dependerá de tu fecha probable de parto:
  - ❖ **FPP entre los días 1 y 15 del mes:** Finalizarás la actividad el día 30 del mes anterior a tu fecha probable de parto.
  - ❖ **FPP entre los días 16 y 30 del mes:** Podrás elegir si abonas el mes en curso completo, aunque no asistas a todas las clases (por adelantarse el parto, por no encontrarte con ganas...) o finalizar la actividad el día 30 del mes anterior a tu fecha probable de parto.
- La actividad de piscina se realiza en el **POLIDEPORTIVO DE ABETXUKO**. Las mujeres que no seáis socias del Servicio Municipal de Deportes, deberéis solicitar en ventanilla del polideportivo **EL PRIMER DÍA** el pase para la actividad, que desde Zuzenak habremos tramitado previamente.
- La **PUNTUALIDAD** es imprescindible, así como un **75% DE ASISTENCIA** para que puedas renovar tu plaza el mes siguiente.
  - ❖ **SÓLO** se justificarán las faltas provocadas por enfermedad o reposo médico de la interesada, una vez presentado el justificante o informe médico correspondiente.
  - ❖ No se justificarán las faltas por citas médicas ni de la interesada ni de terceros, **EN NINGÚN CASO**.
  - ❖ No se justifican las faltas por **CUIDADO** de terceros (incluidos hij@s).

*Desde Zuzenak entendemos que para tales fines existe el 25% de "libre asistencia". Cualquier caso especial, situación complicada, podéis poneros en contacto en [afae@zuzenak.com](mailto:afae@zuzenak.com) y lo revisaremos.*

- ❖ Durante los meses de **JULIO Y SEPTIEMBRE** se podrán justificar las faltas por viajes y cuidado de hij@s, comprendiendo que son meses "especiales" respecto a estos temas.