



## ESCUELA OURENSANA MARCHA NÓRDICA

En la Escuela Ourensana de Marcha Nórdica habrá tres grupos distintos, con edades comprendidas entre los 6 y los 99 años:

- Grupo SALUD: Personas de todas las edades que quieran mantenerse activas y hacer ejercicio que no lesione para encontrarse mejor a nivel general.
- Grupo FITNESS: Personas de todas las edades que tienen como objetivo mantener la línea haciendo un ejercicio no lesivo.
- Grupo NIÑOS: Introducción de los niños de 6 a 17 años en la Marcha Nórdica de manera lúdica

### Matrícula en la Escuela

1. Cubrir ficha de inscripción, autorización (sólo niños), consentimiento informado, protección de datos y ficha de domiciliación bancaria en caso de domiciliar la cuota.

2. Hacer el pago de la matrícula:

- Para niños de 6 a 13 años, 20 € que incluye la licencia federativa 2019 y seguro del club los meses que quedan del 2018

- Para niños de 14 a 17 años, 35 € que incluye la licencia federativa 2019 y seguro del club los meses que quedan del 2018

- Para adultos, 49 € que incluye la licencia federativa 2019 y seguro del club los meses que quedan del 2018

En el número de cuenta ES62 2100 2182 0702 0044 2368 indicando en el concepto "Pago matrícula marcha nórdica y nombre del alumno", y enviar el justificante de pago con toda la documentación

3. Enviarlo todo debidamente cubierto y firmado al correo electrónico [escolaourensanamn@asesou.com](mailto:escolaourensanamn@asesou.com)



## TARIFAS Y PAGOS

1. Una hora y media a la semana: 25 €/mes, más una salida una mañana de sábado al mes
2. Tres horas a la semana : 45 €/mes, más una salida una mañana de sábado al mes

\*Los ingresos en cuenta tienen que ser abonados en los 5 primeros días de cada mes. Así mismo, en los recibos domiciliados, el cargo se hará en los 5 primeros días de cada mes

\*Para cualquier aclaración no duden en ponerse en contacto con nosotros a través del correo electrónico [escolaourensanamn@asesou.com](mailto:escolaourensanamn@asesou.com)

## HORARIOS DISPONIBLES

Si algún grupo no supera los tres participantes, ASESOU podrá ubicarlos en otros días para cubrir los grupos

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
10:30-12:00		X		X		
18:30-20:00		X		X		



## ACTIVIDADES ESPECIALES Y COSTES

Cursos de INICIACIÓN A LA MARCHA NÓRDICA:

Imprescindible para realizar la actividad de Marcha Nórdica a lo largo del año, excepto los menores de 18 años

Coste: 20 €

Estos cursos se irán ofertando a lo largo de todo el año. Información que saldrá en la página web.

Mínimo 3 participantes y máximo 8

Hora y media de duración

Para inscribirse en los cursos de INICIACIÓN, se debe rellenar esta ficha de inscripción y remitirla junto con el justificante de pago al correo [escolaourensanamn@asesou.com](mailto:escolaourensanamn@asesou.com)

NOMBRE	
APELLIDOS	
FECHA NACIMIENTO	
DNI	
DIRECCIÓN	
TELÉFONO	
E-MAIL	
FECHA DE CURSO ELEGIDO	