



Información Adultos del Club Atletismo Las Rozas

Si estás buscando un club para entrenar esta información te interesa.
Somos el Club Atletismo Las Rozas y esta es nuestra oferta:

Clases

Martes y jueves: a las 19:30 o a las 20:00

Gimnasio y entrenamiento de fuerza en la pista (consultar días con el entrenador)

Fines de semana: propuesta de entrenamientos por chat

Julio: Athletics days 4 días a la semana para probar otras disciplinas y pasarlo muy bien

Entrenador: Luis Miguel Martín Berlanas

Ubicación y acceso

Los entrenamientos combinan pinar y Pista de Atletismo de La Dehesa de Navalcarbón.

Altas y bajas en el Club: la hoja de inscripción deberás enviarla rellena y firmada por mail. Las bajas deberán igualmente ser comunicadas por mail como mínimo antes de terminar el trimestre en curso. El correo del Club es clubatletismodelasrozas@gmail.com

La **Federación** es obligatoria para el entrenamiento en la pista, la cantidad varía según licencia. La más económica es la opción Trail de la FAM, pero puedes federarte en montaña. Acordaremos la mejor opción para ti.

Las **cuotas** a aplicar para la temporada 2024/2025 son:

AGOSTO	1ª trimestre + septiembre	140
NOVIEMBRE	Federación año 2025	según modalidad
ENERO	2ª trimestre	105
FEBRERO	Tasa municipal	25
ABRIL	3º trimestre	105
JULIO	ATHLETICS DAYS (4 días a la semana)	35

(al acceder, se cobra la parte proporcional del trimestre en cuestión)

El alta en el Club te incluye el dorsal de **San Silvestre Las Rozas 2024**

Se repercutirán los gastos por recibos devueltos: 5 euros



CALENDARIO 2024-2025

SEPTIEMBRE	Inicio entrenamientos: Semana 9 septiembre
	FESTIVO LOCAL 30 septiembre San Miguel no se entrena
NOVIEMBRE	FESTIVO 1 de noviembre no se entrena
DICIEMBRE	PUENTE DE DICIEMBRE: 6 no se entrena
	VACACIONES NAVIDAD: Último día de entreno el viernes 20 de diciembre
ENERO	Volvemos el 8 de enero
ABRIL	VACACIONES SEMANA SANTA: 14-18 abril no se entrena
MAYO	PUENTE DE MAYO: 1-2 mayo no se entrena
	FESTIVO LOCAL 5 mayo
JUNIO	Fin de temporada: 26 junio
JULIO	ATLETICS DAYS para quien quiera seguir entrenando hasta el 24 de julio

Equipación:

- Camisetas para los **entrenamientos** las proporciona el Club con la inscripción.
- Tenemos una Equipación oficial, si estás interesado, que se encarga cuando abrimos pedido en: Anadón C/ Alto de la Cigüeña, 11 28231 Las Rozas – 600.435.649

Descuentos y beneficios:

El Club tiene negociados descuentos para sus abonados en los varios establecimientos, para poder beneficiaros debéis:

- ✓ Marcar el recuadro en la hoja de inscripción establecido para ello. **El Club no se beneficia ni comercia con vuestros datos.** Se facilitan sólo listados impresos, nunca archivos, que permitan a los establecimientos comprobar vuestra identidad.
- ✓ Recordad que los descuentos los tiene exclusivamente **el titular de la cuenta bancaria** facilitada.

Listado de establecimientos con descuento:

- **Nike Factory:** 20% descuento
- **Asics Factory:** 15% de descuento
- **www.galenikacosmetics.com:** Cosméticos, Nutrición Deportiva y Nutracéuticos. 20% de descuento aplicando el código de descuento: CLUBATLETISMODELASROZAS. Asesoría Guillermo G. Rodríguez Borges +34662563436.
- **Tecnigen Sport** <https://sport.tecnigencaresplus.com/> - Nutrición deportiva 30% de descuento aplicando el código de descuento: ATLETISMOROZAS