

¿Os imagináis que estuviéramos en septiembre de 2021? Si fuera así, esta información sería únicamente horarios, clases, novedades y muchos deseos de volver a veros tras las vacaciones, ¿qué felicidad verdad? Pero el año es 2020 y los tiempos que nos están tocando vivir, son bastante más complejos y tenemos que adaptarnos.

Por eso nos ponemos en contacto contigo, para ofrecerte una información detallada y concisa, de cómo vamos a abordar esta nueva temporada que se presenta un tanto incierta, pero que vivimos con esperanza. Hemos superado grandes dificultades en otras ocasiones y esta vez, estamos convencidas de que también lo vamos a lograr.

Muchos de vosotros ya os habéis incorporado y conocéis de primera mano las pautas que hemos establecido para cumplir con la normativa higiénico-sanitaria establecida por la Comunidad de Madrid y que estamos siguiendo rigurosamente. ¿Os acordáis de cuando en la película de Karate Kid el maestro Miyagi mandaba “dar cera, pulir cera”?, pues nosotros también mandamos como parte del entrenamiento no dar cera, ni pulirla, pero sí desinfectar todo lo que utilizáis. Y gracias a vuestra colaboración, y a las desinfecciones diarias que realizamos el gimnasio está impecable. Después de 3 meses abiertos hemos normalizado este buen hábito y si los adultos queréis traer os vuestro propio trapo de casa, os lo agradeceremos.

Somos plenamente conscientes de la situación actual, pero sabemos de los innumerables beneficios que conlleva la actividad deportiva dirigida por profesionales. Por eso, en el Gimnasio Okinawa, queremos continuar enriqueciendo vuestras vidas aportando ese momento de disfrute de una manera segura: distancia social, mascarilla, higiene de manos y desinfección para poder seguir VIVIENDO Y CONVIVIENDO.

Estamos deseando volver a recibirlos en nuestras clases, y ante cualquier duda estaremos encantadas de ayudarlos.

Muchas gracias

I ♥ OKINAWA

HORARIOS y COMIENZO de cada una de las actividades.

1. Actividades Infantiles: Karate, Baile, y Judo.
2. Actividades colectivas: Zumba, Pilates, Bailoterapia, Circuitos funcionales, Yoga, Hipopresivos
3. Estudio de Pilates.
4. Artes marciales adultos.
5. Sala Fitness y Ciclo Indoor.

Hemos especificado el comienzo y normas de cada actividad así que por favor lee atentamente las anotaciones que hay en las páginas siguientes a los horarios y ante cualquier duda ponte en contacto con nosotras.

Mantenemos las mismas cuotas que el año pasado.

1. ACTIVIDADES INFANTILES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
16:30 KARATE	16:30 KARATE	16:30 KARATE	16:30 KARATE	16:45 BAILE
16:45 BAILE	16:30 JUDO	16:45 BAILE	16:30 JUDO	17:30 BAILE
17:15 KARATE	17:15 JUDO	17:15 KARATE	17:15 JUDO	17:30 KARATE
17:30 BAILE	17:30 KARATE	17:30 BAILE	17:30 KARATE	18:15 KARATE
18:00 KARATE	18:00 JUDO	18:00 KARATE	18:00 JUDO	
19:00 KARATE	19:30 KARATE	19:00 KARATE	19:30 KARATE	

AFORO TATAMI: 14

AFORO SALA ACTIVIDADES COLECTIVAS: 19

I ♥ OKINAWA

TEL.916196441
www.gimnasiokinawa.es

Para poder cumplir con los aforos establecidos, hemos tenido que realizar algunos cambios respecto a años anteriores. Estamos abiertos a abrir nuevos grupos, si hubiera demanda y siempre que nuestras instalaciones nos lo permitan.

Este año no hemos recogido reservas de plaza como hemos hecho los años anteriores y aunque muchos nos habéis comunicado vuestra asistencia, os rogamos que paséis a formalizar la matrícula lo antes posible, para poder organizarnos con más eficacia. Y por favor, tanto si vais a venir como si no, nos encantaría saberlo, entendemos cualquier argumento en estos tiempos.

KARATE

- INICIO DEL CURSO MIÉRCOLES 2 DE SEPTIEMBRE
- Las clases comenzarán en la sala de actividades colectivas y habrá dos nuevos grupos los martes y los jueves. El acceso será por la salida de emergencia que se encuentra en la entrada del gimnasio.
- Será necesario venir con el kimono puesto (vestuarios cerrados hasta previsiblemente mediados de mes).
- Uso obligatorio de mascarilla para mayores de 6 años.
- Control de temperatura. Acceso de un adulto por niño@,

BAILE

- INICIO DEL CURSO MIÉRCOLES 16 DE SEPTIEMBRE (con un grupo mínimo de 7)
- Posibilidad de crear nuevo grupo los sábados.
- Sala dividida en cuadrículas, cada alumna tendrá un lugar fijo y en todo momento se guardará la distancia de seguridad. Será obligatorio el uso de la mascarilla hasta estar en la cuadrícula asignada.

JUDO

- INICIO DEL CURSO JUEVES 1 DE OCTUBRE.
- Uso obligatorio de mascarilla
- Aforo de 14 niñ@s y trabajo siempre con la misma pareja
- Siempre que sea posible venir con el kimono puesto para evitar el uso de los vestuarios.

MUY IMPORTANTE:

SI NO ERES SOCIO DEL POLIDEPORTIVO, NO ESTÁ PERMITIDA NI LA ESTANCIA, NI EL USO DE SUS INSTALACIONES (COLUMPIOS, CAFETERÍA, PISTAS POLIDEPORTIVAS...) OS ROGAMOS CUMPLÁIS LA NORMATIVA DEL CLUB.

SÓLO ESTÁ PERMITIDO EL ACCESO DE UN ADULTO POR NIÑO Y LA ESPERA SERÁ FUERA DE SUS INSTALACIONES.

Lamentándolo mucho tampoco se podrá permanecer en la recepción del gimnasio.

Recordad que en el caso de ser socios del polideportivo tendríais un descuento en nuestras cuotas y la posibilidad de disfrutar de todas sus instalaciones.

También podéis aprovechar para apuntaros al gimnasio y realizar ejercicio mientras vuestros hijos están en clase.

2. ACTIVIDADES COLECTIVAS

SALA ACTIVIDADES COLECTIVAS					
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:30 PILATES	9:15 PILATES	9:30 PILATES	9:15 PILATES		
10:30 PILATES	9:30 CIRCUITO	10:30 PILATES	9:30 CIRCUITO	10:30 CIRCUITO	10:00 YOGA
10:30 ZUMBA	10:30 ZUMBA	10:30 ZUMBA	10:30 ZUMBA	11:30 PILATES	
11:30 PILATES	11:30 PILATES	11:30 PILATES	11:30 PILATES		
12:30 PILATES SUAVE	11:30 HIPOPRESIVOS	12:30 PILATES SUAVE	11:30 HIPOPRESIVOS		
	12:30 BAILOTERAPIA		12:30 BAILOTERAPIA		
18:15 PILATES	18:15 CIRCUITO	18:15 PILATES	18:15 CIRCUITO	18:30 HIPOPRESIVOS	
19:00 ZUMBA	18:15 YOGA*	19:00 ZUMBA	18:15 YOGA*	19:30 HIPOPRESIVOS	
19:45 CIRCUITO	19:00 BAILOTERAPIA	19:45 CIRCUITO	19:00 BAILOTERAPIA	19:30 PILATES	
20:30 ZUMBA	19:45 PILATES	20:30 ZUMBA	19:45 PILATES	20:30 BAILOTERAPIA	
	20:30 PILATES		20:30 PILATES		

* Clase no incluida en la cuota de socio

I ♥ OKINAWA

TEL.916196441
www.gimnasiokinawa.es

- Control estricto del aforo, reserva de clase/mes y de grupo a través de la recepción del gimnasio.
- En el caso de tener la cuota de socio del gimnasio sólo se podrá realizar UNA CLASE DIARIA que podrá combinarse con la sala o con una clase de ciclo indoor/virtual
- Nos vamos a organizar por grupos y vamos a evitar los cambios de horario de manera que siempre coincidamos con las mismas personas. Con excepción de las personas que trabajen por turnos.
- Uso obligatorio de mascarilla en las zonas comunes y se recomienda tenerla siempre que sea posible.
- División de la clase en 20 cuadrículas y asignación de una por persona por cuadrícula.
- Acceso a través de la salida de emergencia que está a la derecha de la entrada del gimnasio para evitar aglomeraciones en la sala de fitness.

ZUMBA

1ª Quincena de septiembre

L y X 20:30

M y J 10:30

La primera quincena seguiremos con las clases de Aquazumba (actividad exclusiva para los socios del polideportivo) L y X 11:00

A partir del 14 de septiembre

Todos los días a las 10:30

L y X 19:00 (si hay un grupo mínimo de 7 personas)

L y X 20:30

PILATES

Mañanas 1ª Quincena de Septiembre:

L y X 9:30

M y J 11:30

V 11:30

Mañanas 2ª Quincena: se abrirá el grupo de los lunes y los miércoles a las 10:30

Horario Tardes desde el 1 de Septiembre

En el tatami el aforo será de 14 personas.

Posibilidad de continuar con clases online siempre que haya un grupo mínimo de 8 personas.

BAILOTERAPIA

Comienzo 18 de Septiembre grupo viernes.

Comienzo 1 de Octubre resto de grupos.

CIRCUITOS FUNCIONALES

Comienzo 1 de septiembre

Las clases se impartirán en la sala de actividades colectivas, cada persona utilizará su material que desinfectará después de la clase y se asignará una cuadrícula por persona.

Aforo: 19 personas.

YOGA

Las clases de los martes y jueves no están incluidas en la cuota de socio del gimnasio. El precio son 25€ Y son grupos reducidos que realizan la actividad en el estudio de Pilates. La actividad comenzará en el momento que haya un grupo de 8 personas.

La clase de los sábados está incluida en la cuota de socio artes marciales/yoga del gimnasio 55€/mes.

Si estás interesad@ ponte en contacto y comenzaremos el sábado 5 DE SEPTIEMBRE.

HIPOPRESIVOS

COMIENZO 1 DE SEPTIEMBRE (si hay un grupo mínimo de 3 personas)

NOVEDAD: Actividad INCLUIDA en el precio de socio del gimnasio 49€/ mes en grupos reducidos de 8 personas.

Se realizará en el estudio de Pilates.

3. ESTUDIO DE PILATES

ESTUDIO DE PILATES/YOGA				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	9:15			9:30
10:00	10:30	10:00	10:30	10:30
11:00		11:00		
		12:00		
13:00		13:00		
				14:15
17:00	16:30		17:15	
18:00	18:15*	18:00	18:15*	
19:00		19:00		
20:00		20:00		

* YOGA

I ♥ OKINAWA

TEL.916196441

www.gimnasiokinawa.es

Además de los horarios propuestos, estamos abiertos a abrir nuevos grupos. Tenemos una sala extraordinaria donde es sencillo cumplir con la normativa vigente. Será necesario llevar la mascarilla en los espacios comunes y hasta estar en la máquina de Pilates.

Agradecemos si puedes traer tu propio trapo para desinfectar.

4. ARTES MARCIALES ADULTOS

Artes Marciales Adultos				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	10:30 KARATE SHOTOKAN		10:30 KARATE SHOTOKAN	
20:00 THAI BOXING	20:30 KARATE SHOTOKAN	20:00 THAI BOXING	20:30 KARATE SHOTOKAN	19:15 THAI-BOXING
21:15 THAI BOXING	21:30 KARATE SHOTOKAN	21:15 THAI BOXING	21:30 KARATE SHOTOKAN	21:00 KARATE SHOTOKAN
21:30 KARATE SHITORYU		21:30 KARATE SHITORYU		21:30 KARATE SHITORYU

I ♥ OKINAWA

TEL.916196441
www.gimnasiokinawa.es

Seguimos escrupulosamente la normativa impuesta por la Comunidad de Madrid para los deportes de contacto.

El aforo en el tatami queda reducido a 14 personas por clase y será obligatorio el uso de mascarilla.

Los vestuarios seguirán cerrados en principio hasta mediados de septiembre.

Thai Boxing: Tienes que traer tu propio material y ajustarte al horario establecido para tu grupo.

5. SALA FITNESS Y CICLO INDOOR

En la recepción del gimnasio se os facilitará un desinfectante y un trapo para utilizarlo después de la utilización de cada máquina (se agradecerá si os traéis vuestro propio paño). Es obligatorio el uso de la mascarilla.

Los vestuarios estarán cerrados hasta previsiblemente mediados de septiembre.

Horario de 9:00 a 14:00 y de 16:00 a 22:30

CICLO INDOOR VIRTUAL

¡NUEVA ACTIVIDAD! funcionando actualmente.

Dispones de todos estos horarios, y el grupo será máximo de 8 personas.

Mañana 9:15-10:15-11:15-12:15-13:15

Tarde 16:30-17:30-18:30-19:30-20:30

Sábados 10:15-11:15-12:15-13:15

Precio 30€

Si eres socio del gimnasio está incluido en el precio y si tu cuota es de sala sólo tendrás que pagar un suplemento de 6€.