CLUB ATLÉTICO LAS PALMAS
FORMAMOS PARA EL DEPORTE Y PARA LA VIDA

Timoteo

- **Aqua Gym**
- **Formación integral**
- **Sentido de pertenencia**



Aqua Gym

Entrenar fuerte, transpirar en serio y no castigar el cuerpo.

TEMPORADA 2027

“Corresponde a los que están enseñarles a los que vendrán el legado que nos dejaron los que ya no están.”

CULTURA TIMOTEO∞

EDAD
18+
años en adelante

DÍAS POR SEMANA
5
de lunes a viernes

CLASE DE PRUEBA
Sí
1 clase para conocernos

Esto no es un folleto. **Es una invitación a ser parte del CALP.**

LA DISCIPLINA · AQUA GYM

¿Qué es el Aqua Gym?

Imaginá una clase de gimnasia con música, energía y un grupo que empuja. Ahora imaginala dentro del agua. Eso es Aqua Gym: el agua ofrece resistencia en cada movimiento, así que el esfuerzo es real, pero amortigua los impactos, así que las articulaciones lo agradecen.

No hace falta saber nadar como un profesional ni tener experiencia previa. Es para quien quiere ponerse en forma, para quien vuelve después de una pausa y para quien busca una forma distinta y divertida de moverse. Una hora, al final del día, para desenchufarse de todo.



"El agua te sostiene, te desafía y te devuelve liviano a casa."

COMISIÓN DIRECTIVA CALP

BENEFICIOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS

Lo que te da, y lo que le das a tu comunidad

SALUD FÍSICA

Tu cuerpo

Fuerza, tono muscular y capacidad aeróbica con mínimo impacto. El agua reduce la carga sobre rodillas, cadera y espalda, y mejora la circulación.

SALUD MENTAL

Tu cabeza

Música, movimiento y agua: una combinación que baja el estrés, mejora el descanso y levanta el ánimo después de un día largo.

BENEFICIO COLECTIVO

Tu equipo

Clases grupales donde nadie queda atrás. Cada uno a su ritmo, todos al mismo tiempo, con un grupo que se vuelve motivación.

VÍNCULO CON LA SOCIEDAD

Tu comunidad

Un lugar de encuentro para adultos de todas las edades. Nuevas amistades y un club que acompaña tu bienestar.

QUÉ SIGNIFICA SER PARTE DEL CALP

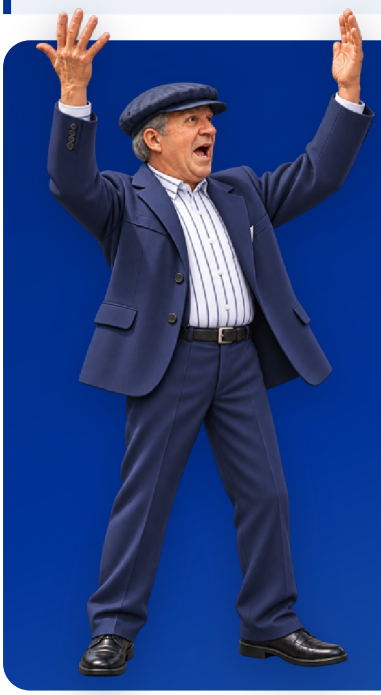
Un legado que se recibe, se vive y se entrega.

Nada de lo que hoy ves al entrar al Club Atlético Las Palmas nació por casualidad. Desde 1933, el CALP creció porque hubo familias que decidieron convertir una necesidad común en una obra colectiva: dieron tiempo, trabajo y recursos, muchas veces después de cumplir con sus propias obligaciones, para abrir oportunidades a sus hijos y a quienes llegarían después.

De ese esfuerzo nació nuestra manera de entender la pertenencia. En el CALP, recibir también significa cuidar; ocupar un lugar significa servir; y formar parte de una generación significa preparar el camino para la siguiente.

LA PIEDRA ANGULAR DE NUESTRA IDENTIDAD

Cada generación debe dejar un club mejor que el que encontró, para que quienes vengan puedan crecer y volver a hacer lo mismo.



Nuestro Embajador Eterno

CULTURA TIMOTEO∞

Carlos Timoteo Griguol

Hijo de fundadores, Carlos Timoteo Griguol se formó dentro de esta cultura. Cuando alcanzó la cima del deporte no dejó atrás al club que lo había formado: llevó su identidad educativa, su disciplina, su humildad, su estudio y su gratitud a cada lugar donde trabajó.

Por eso es, y será, el Embajador Eterno de nuestra cultura formativa: nos recuerda que llegar lejos también es recordar de dónde venimos y devolver lo recibido.

CULTURA TIMOTEO∞ · LA FRASE QUE NOS GUÍA

“Corresponde a los que están enseñarles a los que vendrán el legado que nos dejaron los que ya no están.”

Es la base de la formación que inculcamos: que cada deportista se destaque en el deporte y, sobre todo, en la vida.

CÓMO FORMAMOS: TRES DIMENSIONES INSEPARABLES

Formación ética y humana

Respeto, responsabilidad, honestidad, juego limpio, empatía y solidaridad. Aprender a competir sin perder humanidad.

Sinergia de equipo

Colaboración, comunicación, liderazgo y adaptabilidad. Nadie crece solo: el equipo también es una escuela.

Desarrollo del talento

La capacidad natural importa, pero se potencia con perseverancia, planificación, salud y práctica constante.

LA PROMESA QUE COMPARTIMOS

El CALP te recibe como persona. Y espera que tu paso mejore el de otros.

LO QUE EL CALP QUIERE OFRECERTE

- ✓ Un espacio donde tu dignidad vale más que cualquier resultado.
- ✓ Formación deportiva, humana y emocional acorde con tu etapa.
- ✓ Reglas comprensibles y trato respetuoso.
- ✓ Escucha y acompañamiento cuando aparezcan dificultades.
- ✓ Una historia y una comunidad de las que sentir orgullo.

LO QUE EL CALP PIDE A CADA MIEMBRO

- ✓ Tratá a los demás con la dignidad que esperás recibir.
- ✓ Cumplí tu palabra y hacete responsable de tus decisiones.
- ✓ Competí con pasión, sin humillar ni agredir.
- ✓ Cuidá las instalaciones y el nombre del club como patrimonio de todos.
- ✓ Ayudá a que quien llegue después encuentre un CALP mejor.

Calidad formativa: así se vive cada semana

En cada entrenamiento
Propósitos claros, planificación, exigencia adecuada y correcciones respetuosas.

En cada competencia
El resultado importa, pero nunca justifica humillaciones, trampas ni violencia.

Ante cada error
Se corrige la acción, se protege a la persona y se construye una oportunidad de mejora.

En cada logro
Se reconoce al deportista y a quienes lo acompañaron, enseñaron y generaron la oportunidad.



PACTO DE PERTENENCIA · ESCUELA + FAMILIA + CLUB

DEPORTISTA
"Voy a entrenar mi conducta junto con mi disciplina; respetar, esforzarme, pedir ayuda, cuidar a mis compañeros y representar con humildad al CALP."

FAMILIA
"Voy a sostener la armonía entre familia, escuela y club; acompañar sin presionar y expresar desacuerdos por los canales adecuados."

NUESTRO PACTO COMÚN
"Voy a actuar de manera que los niños y jóvenes encuentren coherencia entre lo que el CALP dice y lo que sus adultos hacen."

CADA ETAPA TIENE UN PROPÓSITO

Etapa fundamental	Aprender a entrenar	Entrenar para rendir	Entrenar para competir	Entrenar para ganar
Que se enamoren del juego	*Que comprendan lo que hacen*	*Que aprendan a esforzarse en serio*	*Que sepan competir con humildad*	*Que estén preparados para la vida*

TU CAMINO · EDAD POR EDAD

Una carrera. Muchas etapas de vida.

Así acompaña el Aqua Gym a quien lo elige: cada etapa trae su desafío, su aporte a la salud y su forma de vincularte con los demás.

CRECEMOS JUNTOS →



18 – 35 años
Adultos jóvenes

36 – 55 años
Adultos

56 + años
Adultos mayores

18 – 35
ADULTOS JÓVENES

QUÉ VIVÍS
Entrenar distinto
Una alternativa intensa y divertida al gimnasio tradicional. Ideal para complementar otros deportes.

EN TU SALUD
Fuerza y resistencia con bajo riesgo de lesión. Ayuda a cumplir los 150 a 300 minutos semanales de actividad moderada que recomienda la OMS.

EN TU VIDA SOCIAL
Un grupo nuevo fuera del trabajo o del estudio. Energía compartida al final del día.

36 – 55
ADULTOS

QUÉ VIVÍS
Cuidarse sin castigarse
Rutinas con música que se adaptan a cada persona. Perfecto para retomar la actividad física.

EN TU SALUD
Protege articulaciones y espalda, ayuda a controlar el peso y la presión, mejora el sueño.

EN TU VIDA SOCIAL
Un espacio propio en una etapa de mucha demanda. El grupo sostiene la constancia.

56 +
ADULTOS MAYORES

QUÉ VIVÍS
Moverse para seguir libre
Ejercicios de fuerza, movilidad y equilibrio con el apoyo del agua.

EN TU SALUD
Mantiene la masa muscular, la movilidad y la autonomía. El equilibrio ayuda a prevenir caídas.

EN TU VIDA SOCIAL
Rutina, encuentro y pertenencia: el club como parte de la vida cotidiana.

ENTRENAMIENTOS Y HORARIOS

Tu semana en el club

DIRIGIDO A

Mujeres y hombres de 18 años en adelante.

No se necesita experiencia previa. Elegís tu plan: 1, 2, 3 o 5 clases semanales.

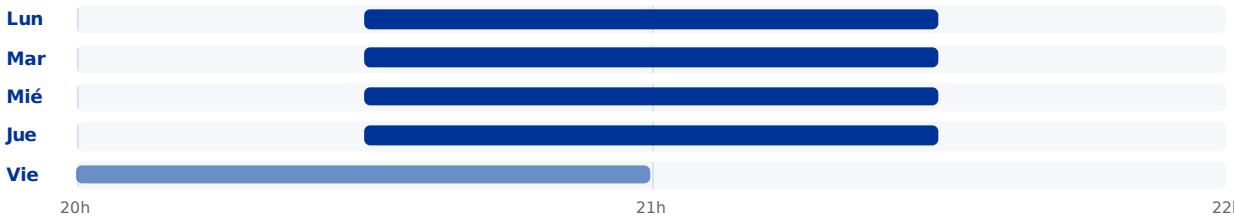
5
TURNOS SEMANALES

GRILLA SEMANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
20:30 a 21:30 Aqua Gym	**20:30 a 21:30** Aqua Gym	**20:30 a 21:30** Aqua Gym	**20:30 a 21:30** Aqua Gym	**20:00 a 21:00** Equipo Competición

El pulso de la semana

5 horas de entrenamiento en grilla · de 20 a 22 hs





ENTRENÁS CON LA IDENTIDAD CALP

Bonificada al 100% · No incluye indumentaria. La indumentaria del club la fabrica ARZ, nuestro sponsor técnico, y se concibe unisex; solo hay opciones específicas de género en disciplinas que así lo exigen, respetando la identidad de cada persona.

TU LUGAR TE ESPERA

Elegí el horario de tu categoría, vení a la clase de prueba y conocé a tu staff. El primer paso no se piensa: se da.

Horarios sujetos a la organización de cada temporada. Consultá tu categoría en secretaría.

ARANCELES 2027

Cuentas claras, club fuerte

INSCRIPCIÓN

$0

Bonificada al 100% · No incluye indumentaria.

PLAN	CUOTA SOCIAL	SEGURO SANCOR	CUOTA DEPORTIVA	CUOTA MENSUAL
1 clase semanal	$27.600	$11.000	**$26.400**	**$65.000**
2 clases semanales	$27.600	$11.000	**$40.400**	**$79.000**
3 clases semanales	$27.600	$11.000	**$47.400**	**$86.000**
5 clases semanales	$27.600	$11.000	**$57.400**	**$96.000**

La cuota social y el seguro son iguales en todos los casos; lo que cambia es la cuota deportiva.

¿A dónde va tu cuota? Al club que te recibe, al seguro que te cuida y a la disciplina que elegiste.

¿QUÉ INCLUYE TU CUOTA?

Cuota social
Sostiene al club que te recibe y su vida institucional. Se abona todo el año.

Seguro de accidentes
Cobertura de Sancor Seguros mientras tu cuota esté al día.

Cuota deportiva
Tu disciplina: entrenamientos y acompañamiento del staff de tu categoría.

ACLARACIONES IMPORTANTES · LAS REGLAS DEL JUEGO, CLARAS DESDE EL PRINCIPIO

Probá antes de decidir
Podés venir a probar una clase. Sin compromiso: queremos que elijas con el cuerpo, no con un folleto.

La cuota social es anual
Se abona durante TODO el año, venga o no el deportista. Es lo que mantiene vivo al Club.

Pagá por transferencia
La cuota mensual se puede transferir. Enviá el comprobante por los canales habilitados: sin comprobante y acreditación, el pago no se registra.

Del 1 al 10, siempre
Desde el día 11 se suma un 10% de recargo por mora. Desde el día 15 no se puede entrenar: sin cuota al día no hay cobertura del seguro.

Becas por hermanos o grupo familiar
¿Vienen hermanos o más integrantes de la familia? Consultá en secretaría por las becas por hermanos o grupo familiar.

ELEGÍ TU PLAN

Podés entrenar 1, 2, 3 o 5 veces por semana: la cuota social y el seguro son siempre los mismos, y la cuota deportiva cambia según el plan que elijas. La inscripción está bonificada al 100% y no incluye indumentaria.

CLUB ATLÉTICO LAS PALMAS

Vení a probar. Quedate a pertenecer.

Traé ropa cómoda, ganas y a quien quieras que te acompañe. Nosotros ponemos el club, el staff y el lugar donde vas a empezar a escribir tu historia en el Aqua Gym.

Escaneá y sumate
clublaspalmas.com.ar/Inscripcion/

INSCRIBIRME ▶
Formulario online · Aqua Gym

REQUISITOS DE INSCRIPCIÓN

- Acuerdo de Convivencia CALP 2027: leído en familia, completo y firmado.
- Ficha Médica CALP 2027 completa y firmada, o copia del certificado entregado en el colegio.
- Ficha Personal de Inscripción CALP 2027 completa y firmada.
- Fotocopia del DNI, frente y dorso, bien legible.
- Pago de la inscripción (solo en efectivo).

DÓNDE ESTAMOS

Sede Principal
Juan García Martínez 325, Las Palmas, Córdoba Capital (CP 5000)
Ver en Google Maps ↗

Ciudad Deportiva
Dr. José Antonio Ceballos 1350, Villa Unión, Córdoba Capital (CP 5000)
Ver en Google Maps ↗

ATENCIÓN ADMINISTRATIVA

Sede Principal	Ciudad Deportiva
Lunes a viernes	Martes a viernes
08:00 a 21:00 hs	**16:00 a 19:00 hs**

Acercate
Pasá por la secretaría o escaneá el QR y consultá tu categoría.

Probá
Vení a tu clase de prueba (1 clase). Mirá, sentí, preguntá.

Sumate
Completá los requisitos y ya sos parte del CALP.



CULTURA TIMOTEO∞ · EL LEGADO CONTINÚA EN VOS

Formamos para el deporte y para la vida. La persona está antes que el resultado. Competimos con pasión y respeto. Queremos dejar un club mejor que el que recibimos.

Si dejás de venir, pedí la baja

EN CASO DE QUE EL/LA ALUMNO/A NO ASISTA MÁS, DEBE REALIZAR LA BAJA PARA NO GENERAR FUTURAS DEUDAS. La cuota social corre todo el año hasta que la baja esté hecha.