



INSCRIPCIONS: A partir del 21 de setembre.

- > La inscripció es farà a l'Ajuntament de dilluns a divendres de 9 a 14 h.
- > Per formalitzar-la caldrà lliurar el full d'inscripció degudament omplert a l'Ajuntament. Els participants a l'activitat de Gent Gran (Edat d'or) hauran d'adjuntar l'informe mèdic signat pel metge, que serà lliurat en el moment de recollir el full d'inscripció.
- > En totes les activitats del SAFM s'ofereix la possibilitat de contractar una assegurança esportiva que cobreix qualsevol tipus de lesió esportiva derivada de la pràctica de l'activitat. El cost de l'assegurança, aproximadament uns 4€/any, s'afegirà al càrrec del primer rebut en el moment de donar-se d'alta.
- > Els rebuts es carregaran a l'inici del mes vigent.
- > Els participants de qualsevol activitat municipal que causin baixa ho hauran de comunicar per escrit formalitzant el full de baixa a l'Ajuntament en l'horari d'oficina establert de 9 a 14 h.
- > No es retornarà l'import de cap rebut tret de causes excepcionals.

CALENDARI:

- De l'1 d'octubre de 2015 al 30 de juny de 2016.
- Aturades: del 23 de desembre de 2015 al 7 de gener de 2016 (ambdós inclosos).
- Del 21 al 28 de març de 2016 per Setmana Santa (ambdós inclosos).

Servei d'Activitat Física Municipal. Curs 2015/16

QUOTA ÚNICA:

Accés al gimnàs de l'Escola Sant Esteve per a conèixer i practicar diverses activitats dirigides amb la llibertat de prendre part en les activitats i horaris que més us convinguin, sense limitar el nombre de sessions per setmana.

20€ / MES

Calendari: de l'1 d'octubre al 30 de juny
Inscripcions: a partir del 21 de setembre a l'Ajuntament

Gestiona



Educació | Lleure | Esport

Organitza



AJUNTAMENT DE
CALDES DE MALAVELLA



Diputació de Girona



Horaris

DILLUNS	DIMARTS	DIJOUS
TONIFICACIÓ De 19.30 a 20.15 h	PILATES De 20 a 20.45 h	ZUMBA De 19.30 a 20.15 h
PILATES De 20.20 a 21.05 h	TBC De 20.50 a 21.35 h	GAC De 20.20 a 21.05 h
CIRCUIT TRAINER De 21.10 a 21.55 h	BODY BALANCE De 21.40 a 22.25 h	PILATES De 21.10 a 21.55 h

Altres activitats:

GENT GRAN (EDAT D'OR):

Accés gratuït a les instal·lacions de la Sala Polivalent de la Casa Rosa per a conèixer i participar en diverses activitats i/o modalitats esportives de cares a prevenir i millorar sensiblement les capacitats funcionals, protegir les estructures i alentir el procés de deteriorament causat per l'envel·liment i la inactivitat.

Horari: dilluns, dimecres i divendres de 9.30 a 10.30 h.

ACTIVITAT DE IOGA:

Pràctica senzilla i progressiva per aprendre a dominar el cos mitjançant la pràctica d'asanes (postures), controlar els corrents vitals a través de la respiració i conèixer tècniques de relaxació. Afavoreix l'equilibri integral –físic i mental–, millora la flexibilitat i el to muscular.

► Grup A: dimarts i dijous de 18.15 a 19:45 h.

► Grup B: dimarts i dijous de 20 a 21.30 h.

► Lloc: Sala Polivalent de la Casa Rosa.

CLUB DE PASSEIG:

Passejades pel nucli urbà i voltants de Caldes de Malavella. L'itinerari el proposa una dinamitzadora que acompanya el grup al llarg de tot el passeig. El punt de sortida i arribada és davant de la Casa Rosa. L'activitat és oberta a totes les edats, i gratuïta. No cal fer inscripció prèvia a l'Ajuntament, tret que es vulgui formalitzar l'assegurança esportiva.
 Horari: dijous de 9.30 a 11.30 h. aprox.

Butlleta d'inscripció

DADES PERSONALS

Cognoms: _____ Nom: _____ DNI: _____ Data naixement: _____

Adreça: c/Pl. _____ Núm. _____ Pis/Porta: _____ Municipi: _____

Tel. Mòbil: _____ Tel. Fix: _____ E-mail de contacte (escriure en majúscules): _____

DADES BANCÀRIES / AUTORITZACIÓ: Desitjo inscriure'm a partir del mes de/d'_____ del curs 2015/2016

a la modalitat: ☐ QUOTA única: 20 € / mes ☐ QUOTA Gent Gran: GRATUÏT

☐ Club de Passeig: GRATUÏT ☐ Activitat de loga: 33,20 € / mes

Vull subscriure l'assegurança esportiva (4 € / any aprox.): ☐ SI ☐ NO

1) Autoritzo a que sigui carregat l'import corresponent a la modalitat escollida del mes hàbil, al compte corrent

IBAN:

Titular del c/c:

2) Dono el meu consentiment per a l'ús de la meua imatge (llei 5/1982, de 5 de maig, sobre el dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge) en documentació i mitjans relacionats amb l'activitat. En cas negatiu ho comunicaré expressament a l'organització.

La persona sota signant o el seu responsable adult (en cas de menors de 18 anys) declara, a través de la seva signatura i sota la seva responsabilitat que les seves condicions de salut són adients i no pateix cap contraindicació que li permeti participar en les activitats dirigides anunciades.

Caldes de Malavella, a _____ de _____ de 201____

Signatura: