



CALENDARI: Quota Única, roga i gent gran.
• De l'1 d'octubre de 2014 al 30 de juny de 2015.
• Aturades: del 24 de desembre de 2014 al 7 de gener de 2015 per Nadal (ambdós inclosos)
• i del 30 de març al 6 d'abril de 2015 per Setmana Santa (ambdós inclosos).

INSCRIPCIONS: A partir del 23 de setembre.

- > La inscripció es farà a l'Ajuntament de dilluns a divendres de 9 a 14h.
- > 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)
- > En totes les activitats del SAFM s'ofereix la possibilitat de contractar una assegurança esportiva que cobreixi 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 14h.
- > No es retornarà l'import de cap rebut tret de causes excepcionals.

Servei d'Activitat Física Municipal. Curs 2014/15

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 23 de setembre a l'Ajuntament

Gestiona



Educació | Lleure | Esport

Organitza



AJUNTAMENT DE
CALDES DE MALAVELLA



Horaris

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

► **Aerodance:** Treball cardiovascular a través de coreografies amb música dance i disco.

> Body Balance: Programa d'entrenament inspirat en el yoga, el Tai-chi, i el Pilates. Millora la flexibilitat i la força aportant una sensació de calma.

Circuit Trainer: Treball per estacions combinant exercicis cardiovasculars i de tonificació muscular

► **Pilates:** Aprenentatge de les tècniques i exercicis característics d'aquesta metodologia. Facilita l'entrenament de la musculatura estabilitzadora. Recomanat per a tothom.

Steps: Activitat cardiovascular consistent en pujar i baixar de forma continuada i rítmica d'una plataforma amb el suport de la música. Esdevé un treball intens sobretot pel tren inferior.

» Tonificació muscular: treball de tonificació dels diferents grups musculars amb l'objectiu de millorar-ne la força i l'elasticitat. Per tal d'assolir-ho es disposarà de diferents materials esportius com cintes elàstiques, fit-balls, peses, acompanyat d'una base musical. Sessions adaptables a tot tipus d'usuari/a.

► **Zumba:** Treball cardiovascular amb coreografies amb música llatina

Altres activitats:

GENT GRAN FEDAT 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'envelliment i la inactivitat.

ACTIVITAT DE JOCA:

Pràctica senzilla i progressiva per aprendre a dominar el cos mitjançant la pràctica d'asanes (postures), controlar les 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.

> 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 9.30h. a 11.30h. 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 2014/2015

a la modalitat: ☐ QUOTA única: 20 € / mes ☐ QUOTA Gent Gran: GRATUÏT
☐ Club de Passeig: GRATUÏT ☐ Activitat de loga: 33,20 € / mes

Voleu 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

[illegible]

Titular del c/c: _____

2) Dono el meu consentiment per a l'ús de la meua imatge (lleí 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: