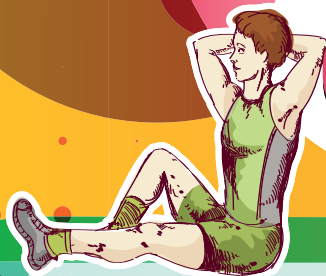


Servei d'Activitat Física Municipal Curs 2018/19



CALENDARI de l'1 d'octubre de 2018 al 28 de juny de 2019, quota única, ioga i gent gran

- Aturades: • Vacances de Nadal: del 24 de desembre de 2018 al 7 de gener de 2019, ambdós inclosos
• Vacances de Setmana Santa: del 15 al 22 d'abril de 2019, ambdós inclosos

INSCRIPCIONS a partir del 17 de setembre.

- La inscripció es farà a l'Ajuntament en horari de dilluns a divendres de 9 a 14h, i dijous de 16 a 18h, o per la Seu Electrònica municipal <http://www.caldesdemalavella.cat/seu-electronica-top>.
 - Tindran prioritat les persones empadronades i/o residents a Caldes de Malavella. L'admissió de persones NO empadronades i/o residents quedarà subjecte a disponibilitat. L'Ajuntament informarà als interessats que prèviament hagin fet la inscripció en cas de vacants.
 - Per formalitzar-la caldrà lliurar el full d'inscripció degudament omplert a l'Ajuntament.
- Els participants a l'activitat Gent Gran (Edat d'Or) hauran de signar un model de DECLARACIÓ conforme es consideren APTES per a la pràctica de l'activitat, i que les mateixes ajuden al seu manteniment físic.
- 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'afegiria 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.

Quota Única: 20 €/mes:

Accés al gimnàs de l'Escola Sant Esteve per a conèixer i practicar diverses activitats dirigides

HORARI

DILLUNS	DIMARTS	DIJOUS
PILATES De 19.30 a 20.15 h	ESTIRAMENTS De 20 a 20.45 h	TBC De 19.30 a 20.15 h
TONIFICACIÓ De 20.20 a 21.05 h	GAC De 20.50 a 21.35 h	BODY FITBALL De 20.20 a 21.05 h
CIRCUIT De 21.10 a 21.55 h	GYM SUAU De 21.40 a 22.25 h	PILATES De 21.10 a 21.55 h

- **Estiraments:** Sessió destinada a prevenir lesions, cruiximents als grups musculars i millorar la nostra flexibilitat.
- **Circuit Trainer:** Treball per estacions combinant exercicis cardiovasculars i de tonificació muscular.
- **Pilates:** Aprenentatge de les tècniques i exercicis característics d'aquest mètode. Facilita l'entrenament de la musculatura estabilitzadora. Recomanat per a tothom.
- **TBC:** Entrenament muscular i aeròbic que conté, en una sola sessió, els components més importants del fitness. És una activitat flexible amb coreografies senzilles, organitzades en circuit, que utilitzen gran varietat de material i s'ajusten a tots els nivells dels participants.
- **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, fitballs, peses, acompanyat d'una base musical. Sessions adaptables a tot tipus d'usuari/ària.
- **Gym suau:** Activitat sense impacte, amb poc pes i amb suport musical. La 2a meitat de la classe es duen a terme estiraments.
- **Body Fitball:** Treball amb pilota grossa d'intensitat baixa i amb l'objectiu de tonificar tots els grups musculars. L'abonat haurà de portar el seu fitball.
- **G.A.C:** Conjunt d'exercicis dedicats a enfortir i tonificar glutis, abdominals i cames, que són les zones del nostre cos més afectades per la vida sedentària.

Activitat de ioga 33,20 €/mes:

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.

Activitats gratuïtes:

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 alenir el procés de deteriorament causat per l'envelliment i la inactivitat.

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

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. És imprescindible per participar a l'activitat fer inscripció a l'Ajuntament, i informar si es vol concretar l'assegurança esportiva. Horari: dijous de 9.30 a 11.30 h. aprox.

Organitza



AJUNTAMENT DE
CALDES DE MALAVELLA



Diputació de Girona

Gestiona



Educació | Lleure | Esport