

Servei d'Activitat Física Municipal

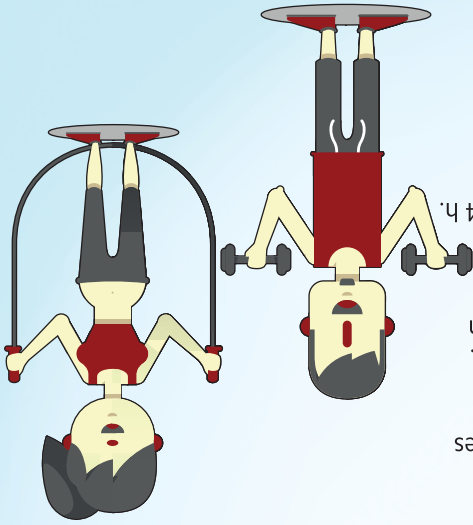
Curs 2017/18

QUOTA ÚNICA:
20€/mes

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

Calendari: del 2 d'octubre al 29 de juny

Inscripcions: a partir del 18 de setembre a l'Ajuntament



INSCRIPCIONS: A partir del 18 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 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'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:

- > Del 2 d'octubre de 2017 al 29 de juny de 2018.
- > Aturades: del 23 de desembre de 2017 al 7 de gener de 2018 per Nadal (ambdós inclosos) i del 26 de març al 2 d'abril de 2018 per Setmana Santa (ambdós inclosos).



Organitza



AJUNTAMENT DE
CALDES DE MALAVELLA



Gestiona



Educació | Lleure | Esport

Horaris

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.

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'envelliment 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. 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.

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 2017/2018

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:

Títular 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:

De conformitat amb la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal, se l'informa del següent:

• Les dades de caràcter personal que s'obtinguin de la seva sol·licitud s'incorporaran i tractaran de forma confidencial en un fitxer propietat d'aquest Ajuntament.

• Les dades obtingudes en aquesta butlleta d'inscripció es podran utilitzar, salvaguardant la seva identitat, per a la realització d'estadístiques internes.

• Vosté té la possibilitat d'accedir en qualsevol moment a les dades facilitades, així com de sol·licitar, si escau, la seva rectificació, oposició o cancel·lació, tot dirigint una comunicació escrita, junt amb la documentació acreditativa de la seva identitat, a aquest Ajuntament.