

BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ

DADES DE L'USUARI DE L'ACTIVAT

si us plau, escriu en majúscules i lletra clara per evitar confusions

nom

1er cognom

2on cognom

data de naixement

d.n.i

adreça

població

codi postal

horari de localització

telèfon fix

telèfon mòbil

número de targeta sanitària

DADES DEL TUTOR (en cas de menors d'edat)

nom

1er cognom

2on cognom

d.n.i

signatura

número de targeta sanitària

DADES BANCÀRIES

nom

1er cognom

2on cognom

d.n.i

banc o caixa

numero de compte

ACTIVITATS ESPORTIVES

TORROELLA DE MONTGRÍ

2018-2019

WOMAN TRAINING



ZUMBA FITNESS



MAMI FIT



ZUMBA STRONG

HIPOPRESSIUS



MANTENIMENT ADULTS



Ajuntament de
Torroella de Montgrí

CONDICIONS PER INSCRIURE'S A LES ACTIVITATS ESPORTIVES

Per poder realitzar qualsevol de les activitats esportives, l'usuari haurà d'abonar 30€ en concepte de matrícula. Aquesta matrícula s'haurà de fer efectiva mitjançant domiciliació bancària sigui quin sigui el moment de la inscripció de l'activitat. Les persones que van estar inscrites en el curs anterior no hauran d'abonar aquesta matrícula.

La quota a pagar serà la corresponent per l'activitat que es vulgui realitzar. El pagament de les quotes mensuals es farà només per domiciliació bancària els primers deu dies de cada mes. Els rebuts retornats sense previ avís a l'Àrea informant de la baixa de l'usuari, es tornaran a carregar amb el corresponent suplement que el banc aplica per la devolució de rebuts.

Per donar-se de baixa, caldrà avisar l'Àrea d'Esports amb un mes d'antelació.

En cas que una activitat quedi anul·lada per manca d'inscrits, es retornarà el pagament efectuat i la matrícula corresponent.

Es demana màxima puntualitat a l'inici i al final de cada activitat.

És obligatori canviar-se el calçat en les activitats de pista.

Les activitats començaran el **12 de setembre de 2018** i acabaran el **22 de juny de 2019**.

Seràn dies festius aquells que marqui el calendari escolar.

Qualsevol incidència en els horaris (canvis o festius) s'avisarà amb antelació.

Els preus subvencionats de les activitats són només per a persones empadronades al municipi. En cas contrari, els interessats hauran de consultar els preus a l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament.

Per motius d'organització, l'Àrea d'Esports es reserva el dret en la modificació dels horaris i els dies establerts per a les diferents activitats.

El fet de realitzar la inscripció a qualsevol de les activitats esportives organitzades per l'Àrea d'Esports, implica haver llegit i acceptat les condicions esmentades.

PREUS SUBVENCIONATS

1h SETMANAL D'ACTIVITAT
ACTIVITAT FÍSICA ADULTS o WOMAN TRAINING **10€**

2h SETMANALS D'ACTIVITAT
ACTIVITAT FÍSICA ADULTS o WOMAN TRAINING **15€**

3h SETMANAL D'ACTIVITAT
ACTIVITAT FÍSICA ADULTS o WOMAN TRAINING **18€**

4h SETMANALS D'ACTIVITAT
ACTIVITAT FÍSICA ADULTS o WOMAN TRAINING **20€**

1h SETMANAL D'ACTIVITAT
MAMI FIT o HIPOPRESSIUS **15€**

2h SETMANAL D'ACTIVITAT
MAMI FIT o HIPOPRESSIUS **20€**

1h DE ZUMBA o ZUMBA STRONG SETMANAL **10€**

2h DE ZUMBA o ZUMBA STRONG SETMANAL **20€**

3h DE ZUMBA o ZUMBA STRONG SETMANAL **30€**

Les persones inscrites a alguna de les activitats de Manteniment Adults, Hipopressius o Woman Training tindran un 50% de descompte al preu de 2 hores setmanals de Zumba o Zumba Strong.

MATRICULA **30€**

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Inscripcions: Pavelló Municipal d'Esports
Ronda Pau Casals, s/n 17257 Torroella de Montgrí
Telèfon i Fax: 972 76 07 04 - esports@torroella-estartit.cat
Horari: de dilluns a divendres, de 10.00 h a 14.00 h



FES ESPORT, FES SALUT!

Amb el suport de:



Diputació de Girona

HORARI ACTIVITATS ESPORTIVES - ÀREA D'ESPORTS 2018 - 2019

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09,45 - 10,45			MAMI FIT		MAMI FIT
15,10 - 16,10	WOMAN TRAINING	ZUMBA STRONG	WOMAN TRAINING	WOMAN TRAINING	ZUMBA STRONG
20,00 - 20,30	HIPOPRESSIUS			LPF HIPOPRESSIUS	
20,30 - 21,00	ZUMBA FITNESS		ZUMBA FITNESS		
21,00 - 21,30	MANTENIMENT ADULTS		ZUMBA FITNESS	MANTENIMENT ADULTS	
21,30 - 22,00	ZUMBA FITNESS		ZUMBA FITNESS		
22,00 - 22,30			ZUMBA FITNESS		

1 2 3 Pavelló d'Esports

4 DILLUNS: Gimnàs del Guillem
DIJOUS: Gimnàs de l'Institut

5 Gimnàs de l'Institut

6 DILLUNS: Gimnàs del Guillem
DIJOUS: Gimnàs de l'Institut

1 MAMI FIT Grup mínim: 10 inscrits
Classes dirigides a treballar la faixa abdominal amb el mètode hipopressiu. Ajudant a recuperar la tonificació muscular, l'equilibri i la resistència cardiopulmonar, tot sempre amb la companyia del seu nadó. Poden venir a aquesta classe, mares a partir de la 6^a setmana (part vaginal) o de la 8^a setmana (part cesària)

2 WOMAN TRAINING Grup mínim: 10 inscrits
Són classes dirigides d'intensitat alta, en les quals es combinen diferents mètodes d'entrenament com el Powersteps, cross fit, Mètode Tàbata, Body Pump, Pilates... per millorar la resistència cardiopulmonar i la força funcional centrants en els principals grups musculars, glutis, abdominals, cames i braços.

3 ZUMBA STRONG Grup mínim: 10 inscrits
És un entrenament revolucionari d'alta intensitat, guiat per música per motivar-te per aconseguir els teus objectius de fitness.

4 LPF HIPOPRESSIUS (Low Pressure Fitness) Grup mínim: 10 inscrits
És un mètode d'entrenament cos-ment que considera el cos un tot global, integrant la postura, la respiració i la consciència corporal, amb una curiosa metodologia adaptada a tot tipus de públics i nivells de condició física, centrants-se sobretot en el treball de la faixa abdominal i el sol pèlvic.

5 ZUMBA FITNESS Grup mínim: 10 inscrits
Sessions on es treballarà la resistència aeròbica amb l'objectiu de reafirmar i enfortir la musculatura de tot el cos, centrant-nos sobretot en la capacitat aeròbica. La metodologia utilitzada serà el treball amb rutines coreografiades basades amb la Zumba.

6 MANTENIMENT ADULTS Grup mínim: 10 inscrits
Sessions orientades a l'entrenament cardiovascular i muscular general per mitjà d'esports col·lectius i individuals, circuits físics, jocs, etc.

disseny gràfic: la industrial creativa - info@laindustrialcreativa.cat

ACTIVITAT

Marqueu amb una X l'activitat en la qual us voleu inscriure. Consulteu el número de l'activitat a l'interior d'aquest document.

ACTIVITAT 1 ACTIVITAT 2 ACTIVITAT 3

ACTIVITAT 4 ACTIVITAT 5 ACTIVITAT 6

QÜESTIONARI A EMPLENAR PER L'USUARI

nom i cognoms de l'usuari edat

Les dades d'aquest qüestionari només s'utilitzaran com a font d'informació i com a prevenció de riscos en l'activitat

- Practica i/o ha practicat algun esport? Quin?

- Amb quina regularitat?

- Ha patit o pateix una malaltia greu? Quina?

- Alguna vegada l'han hagut d'operar per una lesió esportiva? Quina? Quan?

- Li ha dit alguna vegada un metge que té una malaltia del cor i li ha recomanat realitzar activitat física només sota supervisió mèdica?

- Ha notat dolor al pit quan realitza alguna activitat física?

- Ha perdut la consciència, l'equilibri o ha notat sensació de mareig alguna vegada després de realitzar activitat física? Quantes vegades?

- Té algun problema als ossos o a les articulacions que podria empitjorar a causa de l'activitat física que es proposa realitzar?

- Té problemes de pujades o baixades de la pressió arterial?

- Quin creu que és el seu nivell d'activitat física? Bo Regular Dolent

- Quin és l'objectiu personal que busca en apuntar-se a aquesta activitat?

- Altres observacions que cregui importants:

D'acord amb la llei Orgànica 15/1999, de Protecció de Dades de Caràcter Personal, l'informem que les dades personals recollides mitjançant aquest formulari seran incorporades en un fitxer de l'Ajuntament de Torroella de Montgrí creat amb la finalitat d'organitzar les activitats de la seva àrea d'esports. Part d'aquestes dades (nom, cognoms i data de naixement) seran comunicades a una companyia d'assegurances a fi de concertar la pòlissa corresponent. Vostè té dret a sol·licitar l'accés a les dades que ens ha proporcionat, a rectificar-les i cancel·lar-les tot adreçant-se a l'Àrea d'Esports o a l'Alcaldia d'aquest Ajuntament.

GRÀCIES PER LA SEVA COL·LABORACIÓ
Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Torroella de Montgrí