

“

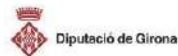
**FES ESPORT, FES
SALUT!**

FITNESS ADULTS

HIPOPRESSIUS

WOMAN TRAINING

Amb el suport de:



**ACTIVITATS
ESPORTIVES**

PER A GRANS I JOVES

CURS 2021-2022



INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

PAVELLÓ MUNICIPAL D'ESPORTS
RONDA PAU CASALS S/N
TELEFON: 972760704 TORROELLA DE
MONTGRÍ
esports@torroella-estartit.cat



CONDICIONS PER INSCRIURE'S

- Les activitats seguiran el calendari escolar.
- Per donar-se de baixa de l'activitat caldrà entrar una instància a l'Ajuntament sol·licitant la baixa el mes abans de que es vulgui fer efectiva.
- El cobrament de la quota es farà només per domiciliació bancària.

HÀBITS SALUDABLES

La vida saludable influeix de manera directa en el benestar, l'equilibri personal i la qualitat de vida. Aconseguir-ho, depèn de l'estil de vida i dels hàbits diaris.

- SEGUIU UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE
- PORTEU UNA VIDA ACTIVA.
- MANTENIU LES DENTS SANES.
- PROTEGIU-VOS DEL SOL
- DEIXEU DE FUMAR.
- EVITEU EL CONSUM D'ALCHOL.
- TINGUEU CURA DE LA SALUT EMOCIONAL.
- VACUNEU-VOS.
- EVITEU RISCOS.
- GAUDIU DE SEXE SEGUR.

HORARIS:

FITNESS ADULTS

DILLUNS/DIMECRES/DIVENDRES
DE 9.00H A 10.00H

HIOPRESSIUS

DILLUNS/DIMECRES/DIVENDRES
DE 10.00H A 11.00H

WOMAN TRAINING

DILLUNS/DIMECRES/DIVENDRES
DE 15.10H A 16.10H



PREUS SUBVENCIONATS:

1H SETMANAL FITNESS ADULTS O WOMAN TRAINING.....	10€
2H SETMANALS FITNESS ADULTS O WOMAN TRAINING.....	15€
3H SETMANALS FITNESS ADULTS O WOMAN TRAINING.....	18€
1H SETMANAL HIOPRESSIUS.....	15€
2H SETMANAL HIOPRESSIUS.....	20€

CAL OMPLIR , ENVIAR O PORTAR A L'ÀREA D'ESPORTS
LES BUTLLETES PER PODER FER LA INSCRIPCIÓ.
HO PODEU ENVIAR PER MAIL A L'ÀREA D'ESPORTS

ESPORTS@TORROELLA-ESTARTIT.CAT



MATRÍCULA: 30€

ACTIVITATS ESPORTIVES CURS 2021-2022



BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ

NOM

1 ER COGNOM

2N COGNOM

DNI

DATA NAIXAMENT

ADREÇA

POBLACIÓ

CODI POSTAL

TELÈFON

TARGETA SANITÀRIA

DADES BANCÀRIES

MARQUEU AMB UNA X L'ACTIVITAT A LA QUAL US VOLEU
INSCRIURE:

WOMAN TRAINING DE 15.10 A 16.10H

DILLUNS

DIMECRES

DIVENDRES

FITNESS ADULTS DE 9 .00 A 10.00H

DILLUNS

DIMECRES

DIVENDRES

LPF HIOPRESSIUS DE 10 .00 A 11.00H

DILLUNS

DIMECRES

DIVENDRES

*** TOTES LES ACTIVITATS ES REALITZEN AL PAVELLÓ NOU**

CONDICIONS PER INSCRIURE'S:

- EL PAGAMENT DE LES QUOTES ES FARÀ NOMÉS PER DOMICILIACIÓ BANCÀRIA.
- PER DONAR-SE DE BAIXA, CALDRÀ ENTRAR UNA INSTÀNCIA A L'AJUNTAMENT EL MES ABANS DE FER-SE EFECTIVA LA BAIXA.
- EL CALENDARI DE LES SESSIONS SERÀ EL MATEIX DEL CURS ESCOLAR.
- LES ACTIVITAST COMENÇARAN EL DILLUNS 13 DE SETEMBRE I ACABARAN EL DIA 22 DE JUNY.
- ÉS OBLIGATÒRI CANVIAR-S EL CALÇAT PER ENTRAR A LA PISTA
- SERAN DIES FESTIUS ELS QUE MARQUI EL CALENDARI ESCOLAR.
- PER PREVENIR DE POSSIBLES RISCOS I LESIONS, AL COMENÇAR L'ACTIVITAT L'USUARI/A RESPONDRA A UN PETIT QUESTIONARI DE SALUT QUE LI FARÀ MONTOR/A.
- PER DONAR-SE D'ALTA A QUALESEVOL DE LES ACTIVITATS PROPOSADES, L'USUARI/A HAURÀ D'ABONAR UNA **MATRÍCULA DE 30€**, LA MATRÍCULA NOMÉS ES PAGARÀ LA PRIMERA VEGADA QUE ES DONI D'ALTA A L'ÀREA D'ESPORTS.
- EN CAS DE NO AUTORITZAR L'ÚS DE LA IMATGE PER FINS PUBLICITÀRIS, S'HAURÀ DE COMUNICAR PER ESCRIT A L'ÀREA D'ESPORTS.
- AL REALITZAR LA INSCRIPCIÓ A AQUESTES ACTIVITATS, S'ACCEPTEN LES CONDICIONS PER INSCRIURE'S