

BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ CURS 2011-2012

Activitat	Nom de la persona que vol realitzar l'activitat / Telèfon de contacte	
* Ioga	Nom:	
	Telèfon:	Resident/Empadronat <input type="checkbox"/>
	Dia:	Horari: Total Sessions: <input type="checkbox"/>
Pilates	Nom:	
	Telèfon:	Resident/Empadronat <input type="checkbox"/>
Spinning	Nom:	
	Telèfon:	Resident/Empadronat <input type="checkbox"/>
Gimnàstica manteniment (Gent gran)	Nom:	
	Telèfon:	Resident/Empadronat <input type="checkbox"/>
Gimnàs de manteniment	Nom:	
	Telèfon:	Resident/Empadronat <input type="checkbox"/>
Psicomotricitat	Nom:	
	Telèfon:	Resident/Empadronat <input type="checkbox"/>
Holística	Nom:	
	Telèfon:	Resident/Empadronat <input type="checkbox"/>

Les dades que ens proporciones s'incorporaran al fitxer "Activitats municipals", creat per l'Ajuntament de Llambilles per a gestionar les activitats culturals i de lleure organitzades per la Corporació. Entenem que, omplint aquesta butlleta, ens atorgues el teu consentiment per a portar a terme aquest tractament. En qualsevol moment, adreçant-te a l'Ajuntament (Plaça de la Vila núm. 1), pots exercir els teus drets d'accés, rectificació, oposició al tractament i cancel·lació.

2011-2012



Ajuntament de Llambilles

Inscripcions Activitats

Benvolguts/benvolgudes,

Per a aquest nou curs 2011-2012 us proposem una àmplia i engrescadora oferta d'activitats per a realitzar:

Ioga: exercicis per facilitar l'exploració i la integració del nostre organisme a tots els nivells.

Pilates: exercici aeròbic amb treballs constants de força i flexibilitat. Es treballa la zona abdominal i les lumbar del cos.

Spinning: Entrenament aeròbic que es realitza amb una bicicleta estàtica al ritme de la música, buscant un exercici integral.

Gimnàstica de manteniment (Gent gran): realització d'exercicis corporals per millorar l'elasticitat i la mobilitat del cos.

Gimnàs de manteniment: exercicis per enfortir la massa corporal i millorar la resistència.

Psicomotricitat: Realització de moviments corporals a través de jocs col·lectius. Es busca el control del moviment, la coordinació global, l'equilibri i l'orientació en l'espai i en el temps.

Holística: Realització d'exercicis per procurar mantenir la ment, el cos i l'esperit en perfecte harmonia per tal de portar una vida plena i feliç. Viure en una actitud positiva, controlant l'estrès.

Consulteu dates, horaris i preus en el full adjunt.

Aprofitem per comunicar-vos que s'estan programant altres activitats i que estem oberts a noves propostes.



PROGRAMACIÓ					
Hores	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
09:30 - 10:00		* loga			
10:00 - 10:30	Gimnàstica manteniment (Gent gran)		Gimnàstica manteniment (Gent gran)		Gimnàstica manteniment (Gent gran)
10:30 - 11:00					
17:00 - 17:30	Psico-motricitat			Psico-motricitat	
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30		* loga			
18:30 - 19:00					
19:00 - 19:30		Spinning	Holística		
19:30 - 20:00				* loga	
20:00 - 20:30					
20:30 - 21:00					
21:00 - 21:30	Gimnàs de manteniment	Pilates	Gimnàs de manteniment		
21:30 - 22:00				Spinning	
22:00 - 22:30					

OBSERVACIONS

- * Quedarà anul·lada l'activitat que no assoleixi un nombre mínim d'inscrits.
- * **L'activitat de Ioga** es farà per sessions. Us podeu inscriure per a una sessió a la setmana o per a dues sessions setmanals.
- * L'import de l'activitat s'ingressarà al número de compte corrent de l'Ajuntament (**compte de "la Caixa" (of. de Quart) 2100-8183-62-2200022123**). Caldrà presentar a l'Ajuntament la butlleta d'inscripció que trobareu en l'altra cara d'aquest full, degudament omplerta, així com una còpia de l'ingrés bancari.
- * L'activitat s'haurà d'abonar en **dos pagaments parcials**: abans del dia 25 de setembre de 2011 per al primer pagament i abans del dia 20 de febrer de 2012 per al segon.

Curs 2011-2012

PREUS I DATES

Activitat	EMPADRONATS Preu mig curs (euros)	NO EMPADRONATS Preu mig curs (euros)	Durada de l'activitat
* loga	Primer pagament 50	Primer pagament 55	d'octubre de 2011 a febrer de 2012
	Segon pagament 50	Segon pagament 55	de febrer de 2012 a juny de 2012
Pilates	Primer pagament 50	Primer pagament 55	d'octubre de 2011 a febrer de 2012
	Segon pagament 50	Segon pagament 55	de febrer de 2012 a juny de 2012
Spinning	Primer pagament 100	Primer pagament 110	d'octubre de 2011 a febrer de 2012
	Segon pagament 100	Segon pagament 110	de febrer de 2012 a juny de 2012
Gimnàstica manteniment (Gent gran)	Primer pagament 100	Primer pagament 110	d'octubre de 2011 a febrer de 2012
	Segon pagament 100	Segon pagament 110	de febrer de 2012 a juny de 2012
Gimnàs de manteniment	Primer pagament 100	Primer pagament 110	d'octubre de 2011 a febrer de 2012
	Segon pagament 100	Segon pagament 110	de febrer de 2012 a juny de 2012
Psicomotricitat	Primer pagament 100	Primer pagament 110	d'octubre de 2011 a febrer de 2012
	Segon pagament 100	Segon pagament 110	de febrer de 2012 a juny de 2012
Holística	Primer pagament 20	Primer pagament 25	d'octubre de 2011 a febrer de 2012
	Segon pagament 20	Segon pagament 25	de febrer de 2012 a juny de 2012

* En l'activitat de IOGA el preu que s'indica és per a una sessió a la setmana



Ajuntament de Llabilles