

Curs 2009-2010

HORARIS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte
10,30 - 11,30 h	Gimnàstica Manteniment. (Gent gran)		Gimnàstica Manteniment. (Gent gran)		Gimnàstica Manteniment. (Gent gran)	
18,00-19,00 h.						Patinatge (iniciació)
18,30 - 19,00 h						
19,00—19,30 h.		loga		loga		Patinatge (avançat)
19,30 - 20,00 h	Gimnàstica adults Grup 1		Gimnàstica adults Grup 1			
20,00 - 20,30 h				Balls de saló (iniciació)	Dansa del ventre (iniciació)	
20,30 - 21,00 h						
21,00 - 21,30 h	Gimnàstica adults Grup 2		Gimnàstica adults Grup 2	Balls de saló (avançat)	Dansa del ventre(avançat)	
21,30 - 22,00 h						
22,00 - 22,30 h						

CALENDARI

Activitat	Durada de l'activitat
Gimnàstica manteniment (Gent gran)	Inici: 14 de setembre 2009 Finalització: 21 de juny 2010
Patinatge	Inici: 19 de setembre 2009 Finalització: 19 de juny 2010
loga	Inici: 15 de setembre 2009 Finalització: 17 de juny 2010
Gimnàstica manteniment (Adults)	Inici: 14 de setembre 2009 Finalització: 21 de juny 2010
Dansa del Ventre (Iniciació)	Inici: 18 de setembre 2009 Finalització: 18 de juny 2010
Dansa del Ventre (Avançat)	Inici: 18 de setembre 2009 Finalització: 18 de juny 2010
Balls de Saló (Iniciació)	Inici: 1 d'octubre 2009 Finalització: 17 de juny 2010
Balls de Saló (Avançat)	Inici: 1 d'octubre 2009 Finalització: 17 de juny 2010

OBSERVACIONS

- * **Places limitades per a cada curs, que s'adjudicaran seguint l'ordre d'inscripció.**
- * **Quedaran anul·lats els cursos per als quals no s'assoleixi un nombre mínim de 10 inscrits.**
- * **L'import dels cursos s'ha d'abonar al número de compte corrent de l'Ajuntament (vegeu full adjunt) abans del 10 de setembre de 2009.**



**Ajuntament
de Llambilles**

INSCRIPCIÓ

ALS CURSOS 2009-2010

Activitat	Preu		Nom i telèfon
	Tot el curs	Mig curs	
Gimnàstica manteniment (Gent gran)	180	100	Nom: Telèfon:
Patinatge	140	80	Nom: Telèfon: Iniciació <input type="checkbox"/> Avançats <input type="checkbox"/>
Ioga	180	100	Nom: Telèfon:
Gimnàstica manteniment (Adults)	180	100	Nom: Telèfon: Grup 1 <input type="checkbox"/> Grup 2 <input type="checkbox"/>
Dansa del Ventre (Iniciació)	220	120	Nom: Telèfon:
Dansa del Ventre (Avançat)	220	120	Nom: Telèfon:
Balls de Saló (Iniciació)	90 (per parella)	—	Nom: Telèfon:
Balls de Saló (Avançat)	90 (per parella)	—	Nom: Telèfon:

Feu arribar a l'Ajuntament aquesta butlleta omplerta, juntament amb una còpia de l'ingrés bancari per l'import del curs.

Inscripcions Activitats

Curs 2009-2010



Ajuntament de Llançà

Benvolguts, benvolgudes,

Un any més, us proposem una àmplia i engrescadora oferta d'activitats:

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

Dansa del Ventre: dansa oriental basada en moviments suaus i ondulats, en els quals hi participa tot el cos.

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

Gimnàstica de manteniment (Adults): exercicis per enfortir la massa corporal i millorar la resistència.

Balls de Saló: balls en parella, habituals en festes i celebracions, com ara el vals, el pasdoble, el tango, etc.

Patinatge: exercici per a l'equilibri i la coordinació, a més de conrear l'expressió corporal.

Consulteu dates, horaris i preu en el full adjunt.

Per tal de fer la inscripció, heu de fer arribar a l'Ajuntament la butlleta adjunta un cop omplerta, juntament amb una còpia de l'ingrés del preu del curs al número de compte de Caixa de Girona (of. de Quart) 2030-0095-81-3110000036 que figura a nom de l'Ajuntament de Llançà, abans del dia 10 de setembre de 2009.

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

