ACONDICIONAMIENTO FISICO

CURSO 2016- 2017

DEL 21 DE SEPTIEMBRE DE 2016 AL 3 DE JUNIO DE 2017

INSCRIPCIONES A PARTIR DEL 12 DE SEPTIEMBRE EN EL PABELLÓN MUNICIPAL

ACONDICIONAMIENTO FISICO CON MÁQUINAS

ZUMBAA

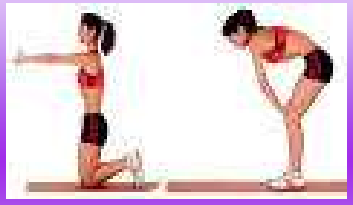
TONIFICACIÓN GAP- A. MIX

GIMNASIA DE MANTENIMIENTO NIVEL II

CHI-KUNG

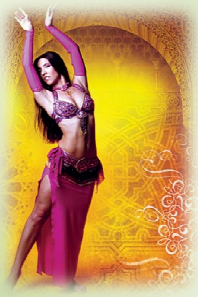
TAICHI

PILATES



ABDOMINALES HIPOPRESIVOS

DANZA del VIENTRE



ACONDICIONAMIENTO FISICO

CURSO 2016 - 2017

¿COMO INSCRIBIRSE Y CUANDO?

En la Oficina del P.M.D., de Lunes a Viernes de 10,00 a 13,30 horas.

A partir del día 12 de Septiembre

¿QUE NECESITAS?

Presentar o cumplimentar la hoja de inscripción y haber nacido antes del año 2000 (incluido), por norma general.

¿QUE TE OFRECEMOS? Inicio de los programas el día 21 de Septiembre de 2016

Modalidades:

Gimnasia de Mantenimiento Nivel II (Recomendado mayores de 65 años -gratuito-)

A.F. con máquinas	Pilates	G.A.P.	Tonificación	Zumbaa
Abdo. Hipopresivos	Danza del Vientre	Taichi	Chi-Kung	Eutonia

Participantes mínimos por clase : 15

Clases de 55 minutos

- Excursión fin de curso.
- Puntualmente actividades al aire libre, etc.

Se abonará el 50% del gasto del desplazamiento por aquellas personas que quieran realizar estas actividades puntuales. Mínimo de participantes 35

PROGRAMA BASICO: 3 horas semanales
(Excepto Gimnasia de Mantenimiento Nivel II).

Empadronados	No Empadronados
79 €/curso por modalidad (2 cuotas de 39,50 €)	90 € / curso por modalidad (2 cuotas de 45 €)

De manera excepcional si es sólo el mes de Enero: 19 € para empadronados)

PROGRAMA COMPLEMENTARIO: Ampliación del programa básico para aquellos que quieran realizar dos, tres o la totalidad de las modalidades.

Empadronados	No Empadronados
130,50 €/curso 2 modalidades (2 cuotas de 65,25 €)	148,80 € / curso 2 modalidades (2 cuotas de 74,40 €)
204,30 €/curso 3 modalidades (2 cuotas de 102,15 €)	232,80 € / curso 3 modalidades (2 cuotas de 116,40 €)
252,70 €/curso todas las modalidades (2 cuotas de 126,35 €)	288 € / curso todas las modalidades (2 cuotas de 144 €)

PROGRAMA REDUCIDO: 1 hora semanal

Empadronados	No Empadronados
40 € / curso (2 cuotas de 20 €)	46 € / curso (2 cuotas de 23 €)

MODO DE PAGO

En el Patronato Municipal de Deportes mediante tarjeta bancaria, por transferencia bancaria a la cuenta de **La Caixa** ES10 2100 6242 2102 0000 7497 o ingreso en la cuenta del Ayuntamiento de Venta de Baños en la oficina bancaria donde tenga su cuenta personal (en este último caso deberá presentar resguardo)

1ª cuota en Septiembre (hasta el día 30)

2ª cuota en la primera semana de Febrero.

CURSO 2016 - 2017

	GIMNASIO	PISTA	SALA A	SALA B
LUNES	Hipopresivos Iniciación 09,30 a 10,15 PILATES 10,30 a 11,30 TAICHI 18,00 a 19,00 G.A.P 19.15 a 20,15	GIMNASIA M. II 17,00 a 18,00	YOGA 17,00 a 18,30 18,30 a 20,00	Hipopresivos Iniciación 18,15 a 19,00
MARTES	TONIFICACION 10,30 a 11,30 CHI-KUNG 17,00 a 18,00 Hipopresivos 18,00 a 18,30 PILATES 18,30 a 19,30 DANZA VIENTRE 19,30 a 20,30 Acondicionamiento Mix 20,30 a 21,30	BADMINTON Iniciación 10,30 a 11,30	Hipopresivos 09,30 a 10,15 YOGA 10,30 a 12,00	A.F. con MÁQUINAS 19,30 a 20,30
MIERCOLES	G.A.P. 09,30 a 10,30 PILATES 10,30 a 11,30 ZUMBAA SUAVE 18,00 a 19,00 EUTONIA 19,15 a 20,15 (1 vez al mes/3er miércoles)	GIMNASIA M. II 17,00 a 18,00	YOGA 17,00 a 18,30 18,30 a 20,00	
JUEVES	ZUMBAA 10,30 a 11,30 Hipopresivos 17,30 a 18,15 PILATES 18,15 a 19,15 TONIFICACION 19,15 a 20,15 Acondicionamiento Mix 20,30 a 21,30		Hipopresivos 09,30 a 10,15 YOGA 10,30 a 12,00	
VIERNES	DANZA VIENTRE 10,30 a 11,30 ZUMBAA 18,00 a 19,00	GIMNASIA M. II 17,00 a 18,00		

ACONDICIONAMIENTO FISICO

CURSO 2016- 2017

YOGA

¿COMO INSCRIBIRSE Y CUANDO?

En la Oficina del P.M.D., de Lunes a Viernes de 10,00 a 13,30 horas.

Del 12 al 19 de Septiembre (hasta la hora del sorteo), preinscripción indicando 1ª y 2ª opción de horario. Sorteo, si es necesario, el día 19 de Septiembre de 2016 a las 13,00 h. Tendrán preferencia las personas empadronadas en el municipio.

¿QUE NECESITAS?

Presentar o cumplimentar la hoja de inscripción y haber nacido antes del año 2000 (incluido) ,por norma general.

¿QUE TE OFRECEMOS? Inicio del programa el día 21 de Septiembre de 2016

PROGRAMA DE YOGA: 2 sesiones semanales de hora y media. Tres grupos, máximo de 28 personas por grupo y mínimo de 15, según horario.

Empadronados
79 €/curso por modalidad (2 cuotas de 39,50 €)

No Empadronados
90 € / curso por modalidad (2 cuotas de 45 €)

- Excursión fin de curso.
- Puntualmente actividades al aire libre, etc.

Se abonará el 50% del gasto del desplazamiento por aquellas personas que quieran realizar estas actividades puntuales. Mínimo de participantes 35

MODO DE PAGO

En el Patronato Municipal de Deportes mediante tarjeta bancaria, por transferencia bancaria a la cuenta de **La Caixa** ES10 2100 6242 2102 0000 7497 o ingreso en la cuenta del Ayuntamiento de Venta de Baños en la oficina bancaria donde tenga su cuenta personal (en este último caso deberá presentar resguardo).

1ª cuota en Septiembre (hasta el día 30)

2ª cuota en la primera semana de Febrero.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	YOGA **10,30 a 12,00**		**YOGA** **10,30 a 12,00**	
YOGA **17,00 a 18,30** **18,30 a 20,00**		**YOGA** **17,00 a 18,30** **18,30 a 20,00**		