

POSA'T EN FORMA CLÀSSIC

Programa que desenvolupa el manteniment físic i correctiu, a través de treball cardiovascular i de tonificació.

Dimarts, dijous i divendres de 9.15 a 10.15h
 Dimarts, dijous i divendres de 10.15 a 11.15h
 LLOC: SALA POLIVALENT.

POSA'T EN FORMA CYCLING

Sessions de ciclisme indoor d'una hora, amb assistència màxima de tres sessions per setmana.

Dilluns i dimecres: 10:30h i 18:30h
 Dimarts i dijous: 11:30h, 17h i 19h.
 Divendres: 9:30h.
 LLOC: SALA DE CYCLING

BODY BULDING

Programa d'entrenament físic a través de material de fitness per treballar la tonificació general del cos.

Dimarts i dijous de 20 a 21h
 LLOC: SALA POLIVALENT.

ZUMBA

Activitat aeròbica coreografiada amb balls generalment llatins i actuals.

Dilluns i dimecres de 18 a 19h
 Dilluns i dimecres de 19 a 20h
 Dilluns i dimecres de 20 a 21h
 LLOC: SALA POLIVALENT.

GENT GRAN EN MARXA (A partir de 55 anys)

Activitat de baixa intensitat que cerca la millora física general i benestar mental, a partir d'exercicis suaus i estiraments dinàmics.

Dimarts, dijous i divendres d' 11.15 a 12.15h
 LLOC: SALA POLIVALENT.

PREUS TRIMESTRALS (Activitats de 2 dies)

66,00€ 59,40€(10%) 56,10€(15%)

PREUS ANUALS (Activitats de 2 dies)

179,00€ 161,10€(10%) 152,15€(15%)

PREUS TRIMESTRALS (Activitats de 3 dies i POSA'T EN FORMA CYCLING)

82,50€ 74,25€(10%) 70,13€(15%)

PREUS ANUALS (Activitats de 3 dies i POSA'T EN FORMA CYCLING)

223,00€ 200,70€(10%) 189,55€(15%)

PREUS GENT GRAN A PARTIR DE 55 ANYS

TRIMESTRALS 38,50€ ANUALS 103,00€

He llegit i accepto la normativa i la llei de protecció de dades que regula les activitats esportives municipals en les quals hi participo al presentar aquesta inscripció.

IOGA

Activitat que combina exercicis d'estiraments estàtics i dinàmics per la millora de l'equilibri entre cos, ment i emocions.

Dimarts i dijous de 15.45 a 16.45h
 LLOC: SALA POLIVALENT PAVELLÓ.

TAI-TXI

Activitat física que integra cos, respiració i ment amb objectius preventius i terapèutics.

Dilluns i dimecres de 19 a 20h
 LLOC: ESCOLA CAU DE LA GUINEU.
 Dilluns i dimecres de 10.15 a 11.15h
 LLOC: SALA POLIVALENT

PILATES

Programa d'entrenament físic i mental, basat en un sistema d'estirament i enfortiment a través de la realització d'una sèrie de moviments controlats i precisos amb l'objectiu de millorar el funcionament del cos en general i la zona inferior del tronc en específic.

Dilluns i dimecres de 9.15 a 10.15h
 Dimarts i dijous de 18 a 19h
 Dimarts i dijous de 19 a 20h
 LLOC: SALA POLIVALENT.

PREUS TRIMESTRALS

70,50€ 63,45€(10%) 59,93€(15%)

PREUS ANUALS

191,00€ 171,90€(10%) 162,35€(15%)

PREUS GENT GRAN A PARTIR DE 55 ANYS

TRIMESTRALS 48,50€ ANUALS 131,00€

DADES D'INSCRIPCIÓ.

Nom i cognoms:

DNI:

Adreça:

Data naixement:

Telèfons:

Adreça electrònica:

CatSalut/menors:

Nom mare/pare/tutor/a i DNI:

INFORMACIÓ GENERAL

INSCRIPCIÓ:

Oberta a tothom a partir del **1 de setembre**.

PROCEDIMENT:

Recollida de documentació de dilluns a divendres, de **9:30 a 13h al pavelló poliesportiu**.

Un cop recollida la documentació s'assigna la plaça i es té un termini de 5 dies hàbils per a fer el pagament i lliurar la documentació de manera presencial o via correu electrònic a mguim@corberadellobregat.cat

TIPUS DE PAGAMENT:

Anual: Gaudeix d'un descompte sobre el trimestral. Es fa el primer pagament mitjançant codi de barres, o TPV en el moment del lliurament de la documentació i en cas de baixa es retorna la part proporcional.

Trimestral: es fa el primer pagament mitjançant TPV o Codi de barres en el moment del lliurament de la documentació i es domicilien els següent pagaments a través del número de compte facilitat al document SEPA.

DESCOMPTES:

(Únicament per empadronats a Corbera de Llobregat).

10% a partir de 2 membres d'una mateixa unitat familiar.

15% per a les famílies nombroses i monoparentals. Cal presentar fotocòpia del títol expedit a tal efecte pel Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya.

Aquests descomptes no són acumulables ni compatibles amb la tarifa de majors de 55 anys.

NORMATIVA

Les Activitats Esportives Municipals començaran el dia 13 de setembre i finalitzaran el 22 de juny per a tothom.

Els períodes de vacances de totes les activitats seran els corresponents al calendari escolar.

Els dies festius en què no hi haurà activitat són tots aquells oficials marcats en el calendari estatal i autonòmic.

Les quantitats exigibles es liquidaran per trimestres naturals, i el període de pagament serà irreductible, és a dir, en cas de cessament en l'ús del servei no es procedirà al prorrateig de la quota.

Una vegada formalitzada la inscripció a les Activitats Esportives Municipals (AEM) i mentre l'usuari/a (o els seus pares o tutors) no presentin la baixa de l'activitat davant de l'Oficina d'Atenció al Ciutadà (OAC) al c/ La Pau, 4, s'entendrà que l'usuari s'està beneficiant de la mateixa. Sigui quina sigui la causa que s'al·legui, **la no presentació de la baixa 15 dies abans de finalitzar el trimestre en curs, determinarà l'obligació de continuar pagant les tarifes de preu públic**. La presentació de la baixa tindrà efectes el primer dia del següent trimestre natural.

La no assistència a l'activitat de manera injustificada pot suposar la baixa d'aquesta en cas de llista d'espera.

Les activitats podran ser anul·lades en cas de no comptar amb un suficient número d'usuaris/es, 7 com a mínim.

MÉS INFORMACIÓ:

PAVELLÓ MUNICIPAL D'ESPORTS DE CORBERA DE LLOBREGAT

Av. Josep Tarradellas 1-3

08757 Corbera de Llobregat

Telf.: 93 688 07 85 a/e

mguim@corberadellobregat.cat

Web: www.corberadellobregat.cat



Ajuntament
Corbera
de Llobregat



Diputació
Barcelona