

BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ

SI US PLAU, ESCRIVIU EN MAJÚSCULES I LLETRA CLARA PER EVITAR CONFUSIONS

DADES DE L'USUARI DE L'ACTIVITAT

NOM	
1er COGNOM	
2on COGNOM	
DATA DE NAIXAMENT	D.N.I
ADREÇA	
POBLACIÓ	
CODI POSTAL	HORARI DE LOCALITZACIÓ
TELÈFON FIX	TELÈFON MÓBIL
NÚMERO DE TARGETA SANITÀRIA	

DADES DEL TUTOR (en cas de menors d'edat)

NOM	
1er COGNOM	
2on COGNOM	
D.N.I	SIGNATURA
NÚMERO DE TARGETA SANITÀRIA	
DADES BANCÀRIES	
NOM	
1er COGNOM	
2on COGNOM	
D.N.I	BANC O CAIXA
IBAN	



FES ESPORT, FES SALUT!

TORROELLA DE MONTGRÍ

ACTIVITATS 2020 - 2021 ESPORTIVES

ACTIVITATS PER A GRANS I JOVES
SUBVENCIONADES PER LA DIPUTACIÓ DE GIRONA I L'AJUNTAMENT DE TORROELLA DE MONTGRÍ



RECORDA...

DISTANCIA + MANS + MASCARETA

Àrea d'Esports



Ajuntament de Torroella de Montgrí

Gestiona:



Àrea d'Esports
de l'Ajuntament de
Torroella de Montgrí

Amb el suport de:



Diputació de Girona

TORROELLA DE MONTGRÍ

ACTIVITATS 2020 - 2021 ESPORTIVES

ACTIVITATS PER A GRANS I JOVES

SUBVENCIONADES PER LA DIPUTACIÓ DE GIRONA I L'AJUNTAMENT DE TORROELLA DE MONTGRÍ



FES ESPORT, FES SALUT!



RECORDA...

DISTANCIA + MANS + MASCARETA



Ajuntament de
Torroella de Montgrí

CONDICIONS PER INSCRIURE'S A LES ACTIVITATS ESPORTIVES

Per poder realitzar qualsevol de les activitats esportives, l'usuari haurà d'abonar **30 €** en concepte de matrícula. Aquesta matrícula s'haurà de fer efectiva mitjançant domiciliació bancària sigui quin sigui el moment de la inscripció de l'activitat. Les persones que van estar inscrites en el curs anterior no hauran d'abonar aquesta matrícula.

La quota a pagar serà la corresponent per l'activitat que es vulgui realitzar. El pagament de les quotes mensuals es farà només per domiciliació bancària els primers deu dies de cada mes. Els rebuts retornats sense previ avís a l'Àrea informant de la baixa de l'usuari, es tornaran a carregar amb el corresponent suplement que el banc aplica per la devolució de rebuts.

Per donar-se de baixa de l'activitat, caldrà entrar una instància a l'Ajuntament sol·licitant la baixa.

En cas que una activitat quedi anul·lada per manca d'inscrits, es retornarà el pagament efectuat i la matrícula corresponent.

Es demana màxima puntualitat a l'inici i al final de cada activitat.

Caldrà arribar a l'activitat amb la mascareta posada i marxar amb la mascareta posada, durant l'activitat no caldrà l'ús de la mascareta.

És obligatori canviar-se el calçat en les activitats de pista.

Les activitats començaran l'**1 d'octubre de 2020** i acabaran el **22 de juny de 2021**.

Seràn dies festius aquells que marqui el calendari escolar.

Qualsevol incidència en els horaris (canvis o festius) s'avisarà amb antelació.

Els preus subvencionats de les activitats són només per a persones empadronades al municipi. En cas contrari, els interessats hauran de consultar els preus a l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament.

Per motius d'organització, l'Àrea d'Esports es reserva el dret en la modificació dels horaris i els dies establerts per a les diferents activitats.

He llegit i accepto les condicions per inscriure's a les activitats de l'Àrea d'esports.

ACCEPTO

PREUS SUBVENCIONATS

1h	SETMANAL D'ACTIVITAT FITNESS ADULTS o WOMAN TRAINING	10€
2h	SETMANAL D'ACTIVITAT FITNESS ADULTS o WOMAN TRAINING	15€
3h	SETMANAL D'ACTIVITAT WOMAN TRAINING	18€
1h	SETMANAL D'ACTIVITAT HIPOPRESSIUS	15€
2h	SETMANAL D'ACTIVITAT HIPOPRESSIUS	20€
1h	ZUMBA FITNESS	15€
2h	ZUMBA FITNESS	20€

MATRICULA **30€**

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

A causa del COVID'19, cal omplir i remetre les inscripcions i el qüestionari de salut telemàticament. Trobareu els documents a la web de l'Ajuntament de Torroella de Montgrí (www.torroella-estartit.cat) i els heu d'enviar a l'adreça electrònica esports@torroella-estartit.cat



FES ESPORT, FES SALUT!

Pavelló Municipal d'Esports

Ronda Pau Casals, s/n 17257 Torroella de Montgrí
Telèfon i Fax: 972 76 07 04 - esports@torroella-estartit.cat

HORARIS ACTIVITATS ESPORTIVES - ÀREA D'ESPORTS 2020 - 2021

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09,00 - 10,00			FITNESS ADULTS		FITNESS ADULTS
10,00 - 11,00			LPF HIOPRESSIUS		LPF HIOPRESSIUS
15,10 - 16,10	WOMAN TRAINING		WOMAN TRAINING		WOMAN TRAINING
19,00 - 20,00		LPF HIOPRESSIUS 1		LPF HIOPRESSIUS 1	
20,00 - 21,00		LPF HIOPRESSIUS 2		LPF HIOPRESSIUS 2	
21,00 - 22,00	ZUMBA FITNESS		ZUMBA FITNESS		

PAVELLÓ D'ESPORTS

WOMAN TRAINING

GIMNÀS DEL GUILLEM

ZUMBA FITNESS

LPF HIOPRESSIUS 1

LPF HIOPRESSIUS 2

NOU PAVELLÓ D'ESPORTS

FITNESS ADULTS

LPF HIOPRESSIUS

1 WOMAN TRAINING

Són classes dirigides d'intensitat alta, en les quals es combinen diferents mètodes d'entrenament com el Powersteps, cross fit, Mètode Tàbata, Body Pump, Pilates... per millorar la resistència cardiopulmonar i la força funcional centrants en els principals grups musculars, glutis, abdominals, cames i braços.

Grup mínim: 10 inscrits

2 FITNESS ADULTS

Classes d'intensitat moderada dirigides a treballar la millora de la condició física general, realitzant un treball de força, mobilitat articular, flexibilitat i resistència cardiorespiratòria.

Grup mínim: 10 inscrits

3 LPF HIOPRESSIUS (Low Pressure Fitness)

És un mètode d'entrenament cos-ment que considera el cos un tot global, integrant la postura, la respiració i la consciència corporal, amb una curosa metodologia adaptada a tota mena de públics i nivells de condició física, centrant-se sobretot en el treball de la faixa abdominal i el sol pèlvic.

Grup mínim: 10 inscrits

3 LPF HIOPRESSIUS INICIACIÓ

31 LPF HIOPRESSIUS NIVELL 1

32 LPF HIOPRESSIUS NIVELL 2

4 ZUMBA FITNESS

Sessions on es treballarà la resistència aeròbica amb l'objectiu de reafirmar i enfortir la musculatura de tot el cos, centrant-nos sobretot en la capacitat aeròbica. La metodologia utilitzada serà el treball amb rutines coreografiades basades amb la Zumba.

Grup mínim: 10 inscrits

Gestiona: Associació Cultural i de lleure Empordanet.

Per a inscripcions i més informació, contactar amb **Lídia Egea (686 86 66 35)**

ACTIVITAT

Marqueu amb una X l'activitat en la qual us voleu inscriure. Indiqueu el nombre d'hores setmanals que voleu realitzar l'activitat. Consulteu el número de l'activitat a l'interior d'aquest document.

WOMAN TRAINING	LPF INICIACIÓ	LPF NIVELL 1
1 <input type="checkbox"/> hrs <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/> hrs <input type="checkbox"/>	31 <input type="checkbox"/> hrs <input type="checkbox"/>
FITNESS ADULTS		LPF NIVELL 2
2 <input type="checkbox"/> hrs <input type="checkbox"/>		32 <input type="checkbox"/> hrs <input type="checkbox"/>

QÜESTIONARI A EMPLENAR PER L'USUARI

NOM I COGNOMS DE L'USUARI EDAT

Les dades d'aquest qüestionari només s'utilitzaran com a font d'informació i com a prevenció de riscos en l'activitat

- Practica i/o ha practicat algun esport? Quin?

- Amb quina regularitat?

- Ha patit o pateix una malaltia greu? Quina?

- Alguna vegada l'han hagut d'operar per una lesió esportiva? Quina? Quan?

- Li ha dit alguna vegada un metge que té una malaltia del cor i li ha recomanat realitzar activitat física només sota supervisió mèdica?

- Ha notat dolor al pit quan realitza alguna activitat física?

- Ha perdut la consciència, l'equilibri o ha notat sensació de mareig alguna vegada després de realitzar activitat física? Quantes vegades?

- Té algun problema als ossos o a les articulacions que podria empitjorar a causa de l'activitat física que es proposa realitzar?

- Té problemes de pujades o baixades de la pressió arterial? SI NO

- Quin creu que és el seu nivell d'activitat física? Bo Regular Dolent

- Quin és l'objectiu personal que busca en apuntar-se a aquesta activitat?

- Altres observacions que cregui importants:

D'acord amb la llei Orgànica 15/1999, de Protecció de Dades de Caràcter Personal, l'informem que les dades personals recollides mitjançant aquest formulari seran incorporades en un fitxer de l'Ajuntament de Torroella de Montgrí creat amb la finalitat d'organitzar les activitats de la seva àrea d'esports. Part d'aquestes dades (nom, cognoms i data de naixement) seran comunicades a una companyia d'assegurances a fi de concertar la pòlissa corresponent. Vostè té dret a sol·licitar l'accés a les dades que ens ha proporcionat, a rectificar-les i cancel·lar-les tot adreçant-se a l'Àrea d'Esports o a l'Alcaldia d'aquest Ajuntament.

GRÀCIES PER LA SEVA COL·LABORACIÓ