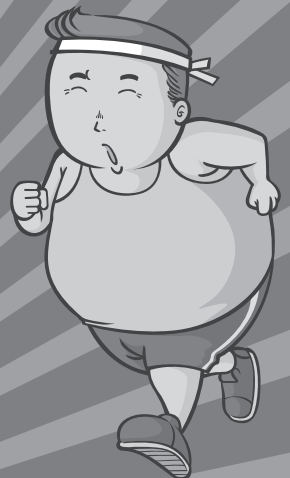


Pavelló Municipal d'Esports de Montblanc



# ACTIVITATS ESPORTIVES PER A TOTHOM



MONTBLANC CURS 2009/2010

# ACTIVITATS ESPORTIVES PER A TOTHOM

## MONTBLANC CURS 2009/2010

### ADULTS

**Contingut:** sessions amb l'objectiu de posar-se en forma amb exercicis aeròbics de baixa, moderada i alta intensitat, seguint el ritme de la música. A les classes de tonificació es treballarà circuit-training, fitball, resistència aeròbica, peses etc...

1 Sola activitat	Dies	Horari	Preu trim.
<b>Aeròbic 1</b>	dimarts i dijous	19-20h	58'50 €
<b>Aeròbic 2</b>	dimarts i dijous	20-21h	58'50 €
<b>Tonificació</b>	dilluns i dimecres	19-20h	58'50 €
<b>Dansa contemporània</b>	dimecres divendres	20.15-21.15h 19.30-20.30h	63'00 €

**Places:** 20. (Mínim per iniciar l'activitat: 12)

### COMBINACIÓ D'ACTIVITATS

	Dies	Preu trimestre
Opció 1	2 dies activitats	58'50 €
Opció 2	3 dies activitats	78'00 €
Opció 3	4 dies activitats	97'50 €

Les activitats que es poden escollir son totes les anomenades excepte **Dansa contemporània**.

### GIMNÀSTICA MANTENIMENT (PAFES)

**Dies:** Dilluns i divendres de 10.15- 11.15h  
Dijous de 9.30-10.30h

**Preu trimestre:** 72'00 €

**Places:** 20. (Mínim per iniciar l'activitat: 12)



### INFANTS

#### DANSA INFANTIL

**Contingut:** sessions amb l'objectiu de iniciar de forma divertida als nens/ nenes a la dansa clàssica.

**Dies:** dilluns i dimecres de 17.30 – 18.30h

**Places:** 20. (Mínim per iniciar l'activitat: 10)

**Preu trimestre(2 dies):** 51'00 €

**Preu trimestre(1 dia):** 26'00 €



### GIMNÀSTICA MANTENIMENT GENT GRAN (+55 anys)

**Contingut:** activitats orientades a mantenir i millorar el nivell de condició física de les persones grans, combinant exercicis aeròbics i de tonificació muscular amb la intensitat d'esforç adequada.

**Dies:** Dimarts i dijous de 10.30h a 11.30h

**Preu trimestre:** 46'50 €

**Places:** 25. (Mínim per iniciar l'activitat: 12)



**OBSERVACIONS GENERALS:** El Pavelló Municipal d'Esports de Montblanc funciona amb un reglament d'ús i els usuaris tenen l'obligació de complir-lo. Aquest reglament estarà exposat al públic al tauler d'anuncis.

**ASSEGURANCES:** Tots els usuaris estan obligats a subscriure una assegurança d'accidents per un import de 15 euros amb validesa per tot el curs (consulteu les condicions amb el tècnic d'esports).

### DURADA DE LES ACTIVITATS:

- 1r trimestre: del 14 de setembre a 18 de desembre de 2009
- 2n trimestre: de l'1 de gener al 9 d'abril de 2010
- 3r trimestre: del 12 d'abril al 30 de juny de 2010

**INSCRIPCIONS:** A partir de l'1 de setembre de 2009 a l'oficina Municipal de Turisme (horaris: matins de 10 a 13 h. i tardes de 15 a 18.30 h.). Tf. 977861733.

Les inscripcions fetes després del 14 de setembre no iniciaran l'activitat fins el següent trimestre.

### DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA PER A LA INSCRIPCIÓ:

- Fotocòpia de les dades bancàries o document acreditatiu
- Full d'inscripció degudament emplenat (es proporcionarà a la mateixa Oficina de turisme)
- Fotocòpia targeta sanitària

**NOMBRE D'INSCRIPCIONS:** Les activitats s'iniciaran un cop es cobreixi el mínim d'inscrits determinat per la Regidoria d'Esports.

Cada curset té un nombre de places limitades que es cobriran per ordre d'inscripció. L'Ajuntament es reserva el dret d'anul·lar una activitat si no hi ha el nombre mínim d'inscrits.

**PAGAMENT DE QUOTES:** El pagament es farà mitjançant domiciliació bancària. En cas de rebut retornat, es cobrarà la despesa bancària. L'import de l'activitat no es retornarà un cop iniciat el trimestre, encara que l'interessat causi baixa per qualsevol concepte. En cas de no pagament d'un trimestre es procedirà a la baixa de l'usuari. Es valoraran els casos degudament justificats.

**ALTES:** Per donar-se d'alta cal formalitzar la inscripció a l'Oficina Municipal de Turisme. En les noves altes fetes en el decurs dels 15 primers dies de cada mes lectiu, es considerarà aquest mes íntegre a tots els efectes. Si s'inscriu a partir del setzè dia lectiu, la quota a aplicar serà del 50% de l'import mensual de l'activitat a la qual s'inscriu.

**BAIXES:** Cal notificar personalment la baixa de l'activitat a l'Ajuntament de Montblanc mitjançant sol·licitud escrita 15 dies abans de l'inici del trimestre següent. Tot aquell que no compleixi la normativa d'ús del Pavelló Municipal d'Esports serà donat de baixa.

