

pilates

Gimnàstica terapèutica

Fibromialgia, artritis, artrosi, mal d'esquena...

Dilluns i dimecres de 10:00h a 11:00h

Estiraments, relaxació

Dilluns de 21h a 22h

Pilates mat, tonificació

Dimarts i dijous de 16h a 17h

de 20h a 21h

de 21h a 22h

Esquena sana i flexible

PATOLOGIES DE COLUMNA ADULTS

(escoliosis, cifosis, estenosis, artrosi....)

Dimarts i dijous de 17h a 18h

Zenga

(Combinació de pilates, loga i dansa)

Dimecres de 21h a 22h

volei

Dilluns i dimecres de 20.30 a 22.00h

posa't a punt

steps/balla't la vida

Dilluns 18:00 a 19:00h

Tonifica't (força)

Dimecres de 18:30 a 19:30h

Pren consciència del teu cos (flexibilitat)

Divendres de 18:30 a 19:30

balla't la vida

Baixa intensitat

Dilluns de 19:15 a 20:15

Alta intensitat

Dimecres i divendres 20.00h a 21.00h

ioga

Dilluns de 17:30 a 19

Dimecres de 18h a 19:30h

meditació

Tècniques de relaxació, concentració i autoconeixement

Divendres de 17:30 a 18:30

hipopressius

Dilluns de 19:45h a 20:30h

PREUS

Adults: 25eur/mes

(Pots fer totes les activitats programades)

Menors de 16 anys

17eur/mes

Pagament per domiciliació bancària en tres quotes de:

75eur.

(51eur els menors de 16 anys)

1a Quota: Octubre

2a Quota: Gener

3a Quota: Abril

UN COP FET EL PAGAMENT D'UNA QUOTA NO ES RETORNARÀ L'IMPORT, EN CAS DE NO PODER CONTINUAR AMB LES SESSIONS.

Els horaris es mantindran sempre i quan es formi un grup de 10 persones com a mínim

En funció de les inscripcions es pot modificar horaris.

INICI D'ACTIVITATS

Dilluns 2 d'octubre

FINAL D'ACTIVITATS

Divendres 29 de juny

Informació a: Tf. 973771324-638982941
correu: polisportiu@almenar.cat

BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ

Cognoms..... Nom

Data de naixement Adreça

Municipi C.P. Telèfons

DNI Adreça electrònica

DADES BANCÀRIES

ES					
----	--	--	--	--	--

ESPECIFIQUEU DIES I HORARI DE L'ACTIVITAT (INDIQUEU TOTES LES CLASSES A LES QUE TENIU PREVIST ASSISTIR)

Signat:

FEU ARRIBAR AQUESTA BUTLLETA AL PAVELLÓ POLIESPORTIU D'ALMENAR

En compliment del previst en la Llei de Protecció de dades, li informem que les seves dades estan incorporades en els nostres fitxers, amb la finalitat de gestionar la tramitació dels serveis i competències municipals, inclusivament per correu electrònic. Pot exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició previstos en la llei, dirigint-se a: **AJUNTAMENT D'ALMENAR**, Plaça de la Vila, 10, C.P. 25126 Almener (Lleida), junt amb la seva identificació a través del DNI.



Activitats 2017/2018

