

Programa d'activitat física per a la gent gran 2019-2020

INSCRIPCIONS A PARTIR 2 DE SETEMBRE

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dimarts i dijous d'11:00 a 12:00h.
Pavelló Municipal d'Esports (dimarts) i
Nexe- Espai de Cultura (dijous)
Preu: 60,00 €/curs

Activitat de condicionament físic adaptada a les capacitats de cada persona.

IOGA

Dimecres i divendres de 9:30 a 10:30h.
Dimecres i divendres de 10:45 a 11:45h.
Nexe- Espai de Cultura
Preu: 60,00 €/curs

Pràctica global de cos i ment per a la millora de la consciència corporal i la respiració conscient. A través de postures, moviment i relaxació.

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

AQUAGIM

Dilluns de 10:00 a 10:45h.
Dimarts d'11:00 a 11:45h.
Divendres d'11:15 a 12:00h.

Activitat de condicionament físic a l'aigua adaptada a les capacitats de cada persona.

NATACIÓ

Dimecres d'11:00 a 11:45h.

Activitat d'aprenentatge de la natació, de millora tècnica i de condicionament físic adaptada a les condicions de cada persona.

Preu: 45,00 €/curs (1 dia a la setmana)
75,00 €/curs (2 dies a la setmana)

ACTIVITAT FÍSICA BARRIS

De 10:30 a 11:30h.
Dilluns - Les Brucardes
Dimarts - Torruella de Baix
Dimecres - La Rosaleda
Dijous - Pineda de Bages

Preu: GRATUÏT

*cal estar empadronat al nucli on es fa l'activitat.
*caldrà satisfer l'import de la matrícula, de 20,00 €.

CICLE PASSEJADES DE MARXA NÒRDICA

4 passejades al curs
+ taller tècnic de marxa nòrdica
Preu: GRATUÏT

SESSIÓ INFORMATIVA:
Dimecres 2 d'octubre a les 20:00h.
al Nexe-Espai de Cultura

MATRÍCULA

20,00 €/curs



Ajuntament de
Sant Fruitós de Bages



Diputació
Barcelona

Programa d'activitat física per a la gent gran 2019-2020

INICI CURS DILLUNS 7 D'OCTUBRE

BUTLLETA D'INSCRIPCIÓ

NÚM.

NOM I COGNOMS _____

ADREÇA _____ POBLACIÓ _____

TELÈFON MÒBIL/FIXE _____

DNI _____

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

AQUAGIM

- Dilluns de 10:00 a 10:45h.
- Dimarts d'11:00 a 11:45h.
- Divendres d'11:15 a 12:00h.

IOGA

- Dimecres i divendres de 9:30 a 10:30h.
- Dimecres i divendres de 10:45 a 11:45h.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

- Dimarts i dijous d'11:00 a 12:00h.

NATACIÓ

- Dimecres d'11:00 a 11:45h.

ACTIVITAT FÍSICA BARRIS

De 10:30 a 11:30h.

- Dilluns - Les Brucardes
- Dimarts - Torruella de Baix
- Dimecres - La Rosaleda
- Dijous - Pineda de Bages

CICLE PASSEJADES DE MARXA NÒRDICA (ACENT CAP ALS 100)

- Hi vull participar

Informació bàsica sobre protecció de dades

Responsable del tractament: Ajuntament de Sant Fruitós de Bages.

Finalitat: organització de les activitats per a la gent gran convocades per l'Ajuntament de Sant Fruitós de Bages.

Legitimació: compliment de missió d'interès públic (art. 6.1.e RGPD), consentiment de la persona que s'inscriu (art. 6.1.a RGPD) i prestació del servei (art. 6.1.b RGPD).

Destinatari: les dades no es comuniquen a altres persones.

Drets de les persones interessades: es poden exercir els drets d'accés, rectificació, supressió, oposició al tractament i sol·licitud de limitació del tractament adreçant-se a l'Ajuntament de Sant Fruitós de Bages.

> Podeu consultar la informació addicional i detallada sobre protecció de dades a www.santfruitos.cat.

Data i signatura:



Ajuntament de
Sant Fruitós de Bages



Diputació
Barcelona