



PROGRAMA "SALUD EN MOVIMIENTO" CURSO 2015/2016

**TONIFICACIÓN, AERÓBIC, PILATES Y ¡MUCHO MÁS!
VEN A DIVERTIRTE Y APRENDER CON NOSOTROS**



PRESCRIPCIÓN ADULTOS

A. CONTENIDOS:

1. Objetivos

- Mejorar y valorar la condición física y la salud con hábitos saludables como el ejercicio físico, la nutrición, la ergonomía y la higiene.
- Conocer y practicar ejercicio físico y su diversidad a través de actividades dirigidas como el aerobio y sus variantes, el pilates, el fitness, la respiración, la relajación, entre otras, con el fin de lograr una buena calidad de vida.
- Participar con interés, respeto y tolerancia en las diferentes actividades que se propongan.

2. Requisitos del alumnado

GRUPO: Alumnos y alumnas a partir de 18 años en un único grupo.

B. CARACTERÍSTICAS

1. Duración e instalación

Comenzaremos en octubre y terminaremos en mayo. Sólo habrá actividad durante el periodo lectivo (curso escolar). La duración de la sesión será de dos horas a la semana, en turno de mañana, de lunes a jueves con horario por determinar en función de la disponibilidad del alumnado y la instalación.

2. Lugar y plazo de entrega

En el **Instituto Municipal de Deportes (IMD)** situ en la Calle Tejedores, s/n (al lado del Mercado cubierto de la Albuera), o bien por email a menudomovimiento@gmail.com, desde el **11 de Mayo hasta el 30 de Junio** ambos inclusive.

3. Precios

Matrícula: 15€ Destinados para los alumnos/as y las actividades a realizar.

| Horario | Alumno | Familia |
|---------------------|--------|---------|
| 2 horas a la semana | 22€ | 20€ |



PROGRAMA "SALUD EN MOVIMIENTO" CURSO 2015/2016

**TONIFICACIÓN, AERÓBIC, PILATES Y ¡MUCHO MÁS!
VEN A DIVERTIRTE Y APRENDER CON NOSOTROS**



PRESCRIPCIÓN ADULTOS

- Los precios están calculados teniendo en cuenta los días no lectivos.
- Las cuotas se pagarán a principios de mes, entre el 1 y el 5.
- Se hace un descuento por participar en la actividad dos o más miembros de la misma familia.
- Si un alumno/a falta a alguna clase no se devolverá el dinero.
- Si el alumno/a no va a continuar, se comunicará antes de abonar la cuota del mes

4. Datos Personales

NOMBRE: _____ DNI: _____

APELLIDOS: _____

DIRECCIÓN: _____

CP _____ POBLACIÓN: _____ PROVINCIA: _____

TLF MOVIL: _____ EMAIL: _____

HORARIO: _____ EDAD: _____

El alumno manifiesta que se encuentra en perfecto estado de salud tanto físico como mental, eximiendo de toda responsabilidad a la entidad. Igualmente declara tener el régimen sanitario correspondiente eximiendo a la entidad de cualquier responsabilidad en caso de accidente.

La EPRD MENUDO MOVIMIENTO le informa que sus datos personales que han sido recogidos son tratados estricta y únicamente por dicha Entidad. Puede ejercitar su derecho de acceso, rectificación, cancelación y oposición solicitando por escrito a la EPRD Menudo Movimiento C/ Miraflores, Nº13 2º (40005, Segovia), o a través de correo electrónico a menudomovimiento@gmail.com junto con una prueba válida en derecho, como fotocopia del DNI e indicando en el asunto "PROTECCIÓN DE DATOS". Que conste y surta los efectos oportunos, firmo la presente preinscripción.

Fdo: _____ Segovia a _____ de _____ 2015

Para más información: menudomovimiento@gmail.com.