



CAMPANYA ESPORTIVA

D'HIVERN

2016-2017

Organitza:



Col·laboren:



#BEACTIVE



ACTIVITATS FISICOESPORTIVES

DURADA DE LES ACTIVITATS: Del 10 d'octubre al 10 de juny del 2017

PERÍODE DE VACANCES (sense activitat, tots els dies inclosos):

9 d'octubre	24 al 31 de desembre	1 de maig 2017
12 d'octubre	1 de gener al 6 de gener 2017	9 de maig 2017
1 de novembre	16 al 19 de març 2017	10 de juny 2017 (Festa Final)
6 al 8 de desembre		

DATES D'INTERÉS:

QUÈ?	QUAN?	ON? I COM?
REPARTIMENT DE TRÍPTICS INFORMATIUS I D'INSCRIPCIÓ	A partir del 16 de setembre	Col·legis Instituts Edificis municipals Ajuntament (Regidoria d'Esports)
PRE-INSCRIPCIONS	16 al 21 de setembre	Preinscripció online: http://www.esportsbenicarlo.com Presencial: -a l'Ajuntament: 9.30-14h -a les oficines de IOCUM (C/Dr. Fleming, 19 baix): 9.30-14h
SORTEIG I LLISTES DEFINITIVES ADMESOS	Sorteig (22 setembre) Llistes d'admesos (22 setembre)	Web municipal Ajuntament (Regidoria d'Esports)
MATRICULACIONS I PAGAMENT	23 setembre: <ul style="list-style-type: none"> • Aeròbic/Step • Funcional • Cubbà-manteniment • Box-pump 26 y 27 setembre: <ul style="list-style-type: none"> • loga • Taixi • Yogilates 28 setembre: <ul style="list-style-type: none"> • Pilates • Estilos • Manteniment 29 y 30 setembre: <ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia 3ª edat 	Presencial a l'Ajuntament: 9.30-14h
INCIDÈNCIES I CANVIS DE GRUPS	3 - 7 d'octubre	Ajuntament (Regidoria d'Esports)
INICI D'ACTIVITATS	10 d'octubre	Instal·lacions esportives

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS:

1. Cada activitat tindrà el seu dia de matriculació.
2. En la preinscripció presencial i online, es permetrà a cada usuari la preinscripció en tres activitats o de tres places.
3. No es realitzaran reserves de places per endavant.
4. Quan s'acaben les places ofertades en alguna activitat, es realitzarà una llista d'espera, per possibles vacants o nous cursos.
5. Les places vacants, s'oferiran per llista d'espera de cada activitat.
6. Una vegada l'alumne siga admés, podrà fer la matrícula a l'Ajuntament, i abonar l'autoliquidació a l'entitat bancària. També es pot fer el pagament amb targeta de dèbit al mateix Ajuntament.
7. Si l'alumne té **5 absències no justificades**, la seua plaça quedarà vacant i s'oferirà a usuaris en llista d'espera. Per justificar les absències, es podrà demanar als alumnes, el corresponent justificant laboral, mèdic o d'estudis.
8. Si una activitat no arriba al ratio mínim (12 alumnes), la Regidoria d'Esports, podrà oferir places als alumnes admesos en altres activitats amb places vacants

ACTIVITATS D'INTENSITAT BAIXA *

ACTIVITATS D'INTENSITAT MITJANA **

ACTIVITATS D'INTENSITAT MITJANA-ALTA ***

AERÒBIC- STEP

*	EDATS	A partir de 16 anys
*	HORARIS	G.1: Dimarts/dijous de 16 a 17 h G.2: Dilluns/dimecres de 19 a 20 h
	ON	Pavelló Municipal (sala polivalent)
	QUOTA	51,64 euros

FUNCTIONAL TRAINING (TRX, circuits, outdoor, bosu, fitball, piscina,etc.)

*	EDATS	A partir de 16 anys
*	HORARIS	Dimarts/dijous de 19 a 20 h
*	ON	Pavelló Municipal (sala squash)
	QUOTA	51,64 euros

BOX-PUMP (ACTIVITAT COMBINADA: cardiobox + body pum)

*	EDATS	A partir de 16 anys
*	HORARIS	Dilluns/dimecres de 18 a 19 h
*	ON	Pavelló Municipal (sala polivalent)
	QUOTA	51,64 euros

ESTILOS (ACTIVITAT COMBINADA: urban, funky, step, latinos)

*	EDATS	A partir de 11 fins a 16 anys
*	HORARIS	Dilluns/dimecres de 17 a 18 h
	ON	Pavelló Municipal (sala polivalent)
	QUOTA	51,64 euros

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT D'ADULTS

*	EDATS	Homes i dones a partir de 16 anys
*	HORARIS	G.1: Dilluns/dimecres/divendres de 9.30 a 10.30 h G.2: Dilluns/dimecres/divendres de 10.30 a 11.30 h
	ON	Pavelló Municipal (tatami, pista central i sala polivalent)
	QUOTA	58,09 euros

COMBINADA (Cubbà/Zumba + Manteniment)

*	EDATS	A partir de 16 anys
*	HORARIS	G.1: Dilluns/dimecres de 16 a 17 h G.2: Dimarts/dijous de 15 a 16 h
	ON	Pavelló Municipal (sala polivalent)
	QUOTA	51,64 euros

PILATES

*	EDATS	A partir de 16 anys
*	HORARIS	G.1: Dimarts/dijous de 10.30 a 11.30 h G.2: Dimarts/dijous de 18 a 19 h
	ON	Pavelló Municipal (sala polivalent)
	QUOTA	51,64 euros

ACTIVITAT FÍSICA ADAPTADA

*	EDATS	A partir de 14 anys
	HORARIS	Dissabtes de 10.30 a 12.00 h
	ON	Pavelló Municipal i pistes annexes
	QUOTA	38,73 euros

GIMNÀSTICA 3a EDAT

*	EDATS	A partir de 55 anys
	HORARIS	G.1: Dimarts/dijous de 9.30 a 10.30 h G.2 Dilluns/dimecres de 9.30 a 10.30 h
	ON	Pavelló Municipal (Pista annexa interior i sala polivalent)
	QUOTA	32,27 euros

TAI-TXI

*	EDATS	A partir de 16 anys
	HORARIS	G.1: Dimarts/divendres de 10.30 a 11.30 h G.2: Dimarts/dijous de 19 a 20 h
	ON	Pavelló Municipal (sala polivalent)
	QUOTA	51,64 euros

IOGA

*	EDATS	A partir de 16 anys
	HORARIS	Dimarts/dijous de 9.30 a 10.30 h
	ON	Pavelló Municipal (Sala polivalent)
	QUOTA	51,64 euros

IOGI-LATES (Activitat combinada de ioga amb tècniques i exercicis de pilates)

*	EDATS	A partir de 16 anys
	HORARIS	Dimarts/dijous de 20 a 21 h
	ON	Pavelló Municipal (Sala polivalent)
	QUOTA	51,64 euros

Més informació a:

Regidoria d'Esports

Tel. 964 470 050 (Ext. 270; Ext. 204; Ext.107)

www.ajuntamentdebenicarlo.org

correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org

facebook.com/esports.benicarlo

twitter.com/espportbenicarlo