



INSCRIPCIONS CLASSES DIRIGIDES GIMNÀS FULL INSCRIPCIÓ

Per tal de poder fer la inscripció per les classes dirigides del gimnàs, haureu de seguir les següents passes:

1. Emplenar aquest document, de forma digital o a mà
2. Entregar-ho a l'ajuntament de 9 a 14 o enviar-ho al correu kvallori@ajlloseta.net.
3. Esperau la confirmació de la vostra inscripció i ja podreu fer ús de les instal·lacions de la piscina i el gimnàs de l'Ajuntament de Lloseta.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
07:00-07:45	BODY Pep		PILATES Pep		BODY Pep
09:15-10:00		A.F.G Jaume V		C.T Jaume V	G.A.P. Pep
10:15-11:00	PILATES Pep	C.T Jaume V	A.F.G Pep	A.F.G Jaume V	PILATES Pep
17:00-17:45		A.F.G Pep		G.A.P. Pep	
18:15-19:00	A.F.G Jaume V	BODY Pep	A.F.G Jaume V	A.F.G Pep	GAP Jaume V
19:00-19:45	C.T. Jaume V	PILATES Pep	A.F.G Jaume V	PILATES Pep	

PILATES: Activitat en grup on es practica el mètode Pilates al terra (sense màquines). Es treballa el cos com un tot, des de la musculació més profunda fins a la més perifèrica i en què intervenen tant la ment com el cos.

GAP: Glutis, Abdominals i Cames. Activitat amb música però sense coreografia on treballes principalment la tonificació de les zones citades anteriorment. El treball/feina és molt localitzat i efectiu.

BODY: Activitat que consisteix a realitzar un treball de tonificació general amb l'ajuda de material com a barres i disc al ritme d'una bona música.

C.T: Circuit d'entrenament que es basa en una sessió de diferents exercicis disposats en estacions (6-12 exercicis), treballant diferents grups musculars tant de tren superior, inferior i core.

A.F.G: Activitat física general.



Ajuntament de Lloseta

	TRIMESTRAL	MENSUAL	3 CLASSES SETMANALS	2 CLASSES SETMANALS	1 CLASSE SETMANAL
ABONAT	105€	42€	29€	23€	17€
NO ABONAT	125€	47€	32€	26€	19€

DADES DE CONTACTE:

Nom complet:		
Direcció:		
Correu electrònic:		
DNI:	Telèfon de contacte:	Data de naixement:
		/ /

DADES DE PAGAMENT:

El pagament es farà a través de transferència bancària automàtica. En el cas que vulgueu donar-vos de baixa del vostre abonament, haureu d'avisar a l'ajuntament enviant un correu a kvallori@ajlloseta.net abans de dia 15 del darrer mes que vulgueu fer el pagament. En cas contrari, se us cobrarà automàticament el següent abonament.

Número de compte:	
Tipus de quota (trimestral, setmanal, 3 classes, 2 classes o 1 classe/setmana):	
Estàs abonat/abonada?	

L'entrega d'aquesta documentació a l'Ajuntament de Lloseta implica que s'accepten les normes d'ús de la piscina i el gimnàs, així com les instruccions de pagament de l'Ajuntament.

Signat:

Ajuntament de Lloseta

C/Pou Nou, 3, Lloseta. 07360 (Illes Balears). Tel. 971514033. Fax: 971519432