

## NORMAS E INSCRIPCIONES A LAS ACTIVIDADES

- El pago de las actividades será bimensual.
- El/la alumnos/a comunicará al monitor/a su continuidad o no en la actividad, en la segunda quincena del segundo mes, procediendo al pago de la misma antes del comienzo de la actividad.
- La carta de pago de la actividad será entregada al monitor/a responsable.
- Las tarifas de las actividades entran en vigor a partir de noviembre de 2011.
- Será necesario un mínimo de alumnos/as en cada actividad para proceder a su comienzo.
- Para informarse sobre cada una de las actividades (horarios, grupos, ...) dirígete al POLIDEPORTIVO y/o AYUNTAMIENTO y preguntar por:

Francisco Florido (Técnico Deportivo)  
Rocío Martín (Técnica de Juventud)

- Las INSCRIPCIONES se recogerán en:

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL y/o AYUNTAMIENTO



ORGANIZA: AYUNTAMIENTO DE CASARICHE  
DELEGACIONES DE DEPORTE Y SANIDAD



COLABORA: JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSEJERÍA DE SALUD

AYUNTAMIENTO DE  
CASARICHE



ORGANIZA:  
AYUNTAMIENTO DE CASARICHE  
DELEGACIONES DE DEPORTES Y SANIDAD

## **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:**

una buena opción para mantenerte en forma.



**Cuotas:** 24 €/dos meses

Para mayores de 65 años y/o pensionistas la cuota será de 12€/dos meses.

**SPINNING:** un deporte que combina música, bicicleta, y buena compañía.



**Cuotas:** 30 €/dos meses

Aunque los grupos se completen insíbete en la reserva para llamarte

**GIMNASIO MUNICIPAL:** de lunes a viernes de 5 a 10 de la tarde ponte en forma en el gimnasio municipal.

Cuota: 10 €/mes



**AERÓBIC:** para los/las que quieran moverse a ritmo de música y tonificar su cuerpo.



Cuotas:

- Aeróbic mañana: 16 €/dos meses
- Aeróbic tarde: 24 €/dos meses

 Gimnasia de mantenimiento


 Spinning

 Aeróbic mañana

 Aeróbic tarde

 Pilates (sábado)

 Pilates (viernes)

 Tai Chi QIGONG

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
9:00 -11:00	9:30-10:30	9:00-11:00	9:30-10:30	9:00-11:00	
				11:00-12:00	11:00-12:00
18:00-19:00		18:00-19:00	18:00-19:30	18:00-19:00	
19:00-20:00		19:00-20:00		19:00-20:00	
20:00-21:00		20:00-21:00		20:00-21:00	
21:00-22:00		21:00-22:00		21:00-22:00	

**TAI CHI QIGONG:** para los /las que buscan un ejercicio suave, que combine respiración y paz interior.

Cuotas: 14 €/dos meses



**PILATES:** sistema de ejercicios que entrenan cuerpo y mente. ¡Pruébalo! Hay dos opciones para asistir a Pilates: VIERNES O SÁBADOS, aunque puedes asistir a los dos pagando la cuota de dos días semanales.

Cuotas (UN DÍA): 14 €/dos meses  
Cuota (DOS DÍAS): 26 €/dos meses

