



## SOLICITUDE 3º CURSO DE ADULTOS [ABRIL-MAIO-XUÑO 2019]

### DATOS DO SOLICITANTE

Nome e apelidos				DNI	
Enderezo					
Municipio	Provincia	CP	Data nacemento		
Teléfono	Correo electrónico				

### DATOS DO CURSO DE ACTIVIDADE FÍSICA-RECREATIVA PARA ADULTOS

- Poderán participar no curso os maiores de 16 anos (2002 e anteriores).
- Sinala cun X a/s actividade/s para as que se solicita inscrición:

<input type="checkbox"/> Ximnasia de mantemento	COTA: 18.00€*	<input type="checkbox"/> Tai-chi	COTA: 18.00€*
<input type="checkbox"/> Ximnasia acuática	COTA: 18.00€*	<input type="checkbox"/> Ximnasia funcional	COTA: 18.00€*
<input type="checkbox"/> Bádminton	COTA: 18.00€*	<input type="checkbox"/> Ioga	COTA: 18.00€*
<input type="checkbox"/> Aeróbic	COTA: 18.00€*	<input type="checkbox"/> Circuito Training	COTA: 18.00€*
<input type="checkbox"/> Estiramientos e relaxación	COTA: 18.00€*	<input type="checkbox"/> Pilates (inscrición propia)	COTA: 18.00€*
- Posúe o Carné da Fundación?  SÍ  NON
- \* **O pago da cota ten as seguintes bonificacións:**
  - Redución do 100% da tarifa todos aqueles que posúan o Carné da Fundación
  - Redución do 50% da tarifa aqueles que teñan ingresos inferiores ao importe do IPREM correspondente ao ano en curso (537,84€), calculado por renda per cápita. *(Estes ingresos refírense á unidade familiar e referido ao mes anterior á inscrición).*
- **Presentación das solicitudes:**
  - Prazo: Do 12 ao 27 de marzo de 2019.
  - Horario: de 09.00 a 14.00 horas
  - Lugar: Oficina da Fundación de Deportes, no Recinto Fexdega.
- Comezo das clases: luns, 1 de abril de 2019.

### DOCUMENTACIÓN QUE SE ACHEGA

- Fotocopia do DNI
  - Xustificante de ingreso da cota de inscrición na conta bancaria da Fundación de Deportes (ABANCA ES16 2080 5067 113040031153) ou fotocopia do Carné da Fundación, en concepto de cota de inscrición.
  - Documentación xustificativa da bonificación solicitada.
- NOTA: Quen entregara toda a documentación no 1º curso só xustificante de pago (fotocopia carné fundación)*

### ORDE DE INSCRICIÓN

A selección farase por riguroso orde de presentación de solicitudes, pasando á lista de espera ao cubrir as prazas. O número total de alumnos por grupo será:

- Ximnasia de mantemento: un mínimo de 15 e un máximo de 60.
- Ximnasia acuática: un mínimo de 10 e un máximo de 25.
- Bádminton: un mínimo de 10 e un máximo de 30.
- Aeróbic: un mínimo de 15 e un máximo de 60.
- Ioga: un mínimo de 15 e un máximo de 40.
- Tai-chi: un mínimo de 15 e un máximo de 50.
- Pilates: un mínimo de 10 e un máximo de 25.
- Ximnasia funcional: un mínimo de 10 e un máximo de 25.
- Circuito training: un mínimo de 10 e un máximo de 30.
- Estiramientos e relaxación: un mínimo de 10 e un máximo de 40.



ACTIVIDADES DE MAÑÁ	ACTIVIDADES DE TARDE
<b>XIMNASIA DE MANTEMENTO</b> <b>Pavillón Municipal de Castelao</b> <input type="checkbox"/> GRUPO 1.- luns / xoves: 09:00-10:00 <input type="checkbox"/> GRUPO 2.- luns / xoves: 10:00-11:00 <input type="checkbox"/> GRUPO 3.- mércores / venres: 09:00-10:00 <input type="checkbox"/> GRUPO 4.- mércores / venres: 10:00-11:00 <b>Pavillón C.D.M. Fontecarmoa:</b> <input type="checkbox"/> GRUPO 5.- martes / xoves: 10:15-11:15	<b>XIMNASIA DE MANTEMENTO</b> <b>Recinto Multiusos de Fexdega</b> <input type="checkbox"/> GRUPO 6.- luns / mércores: 19:00-20:00 <input type="checkbox"/> GRUPO 7.- luns / mércores: 20:00-21:00 <input type="checkbox"/> GRUPO 8.- luns / mércores: 21:00-22:00 <b>Pavillón Municipal de Carril:</b> <input type="checkbox"/> GRUPO 9.- martes / xoves: 18:30-19:30 <b>Casa da Cultura de Bamio:</b> <input type="checkbox"/> GRUPO 10.- martes / xoves: 18:30-19:30 <b>Pavillón Municipal de Guillán:</b> <input type="checkbox"/> GRUPO 11.- luns / mércores: 18:45-19:45
<b>XIMNASIA ACUÁTICA*</b> <b>Piscina cuberta do C.D.M. Fontecarmoa</b> <input type="checkbox"/> GRUPO 1.- luns: 10:15-11:00 <input type="checkbox"/> GRUPO 2.- luns: 11:00-11:45 <input type="checkbox"/> GRUPO 3.- martes: 10:15-11:00 <input type="checkbox"/> GRUPO 4.- martes: 11:00-11:45 <input type="checkbox"/> GRUPO 5.- mércores: 10:15-11:00 <input type="checkbox"/> GRUPO 6.- mércores: 11:00-11:45 <input type="checkbox"/> GRUPO 7.- xoves: 09:30-10:15 <input type="checkbox"/> GRUPO 8.- xoves: 10:15-11:00	<b>XIMNASIA ACUÁTICA*</b> <b>Piscina cuberta CDM Fontecarmoa</b> <input type="checkbox"/> GRUPO 9.- mércores: 20:15-21:00
<b>BÁDMINTON</b> <b>Recinto multiusos de Fexdega</b> <input type="checkbox"/> GRUPO 1.- martes / xoves: 09:00 - 10:00	<b>BÁDMINTON</b> <b>Recinto multiusos de Fexdega</b> <input type="checkbox"/> GRUPO 2.- martes / xoves: 20:00-21:00 <input type="checkbox"/> GRUPO 3.- martes / xoves: 21:00-22:00
<b>AERÓBIC</b> <b>Recinto Multiusos de Fexdega</b> <input type="checkbox"/> GRUPO 1.- mércores / venres: 09:30 - 10:30	<b>AERÓBIC</b> <b>Recinto Multiusos de Fexdega</b> <input type="checkbox"/> GRUPO 2.- martes / xoves: 20:00-21:00 <input type="checkbox"/> GRUPO 3.- martes / xoves: 21:00-22:00
<b>IOGA</b> <b>Recinto multiusos de Fexdega</b> <input type="checkbox"/> GRUPO 1.- luns / mércores: 09:00-10:00 <input type="checkbox"/> GRUPO 2.- luns / mércores: 10:00-11:00	<b>IOGA</b> <b>Pavillón CEIP A Escardia</b> <input type="checkbox"/> GRUPO 3.- luns / mércores: 20:00-21:00 <input type="checkbox"/> GRUPO 4.- luns / mércores: 21:00-22:00
<b>XIMNASIA FUNCIONAL</b> <b>Recinto Municipal de Castelao</b> <input type="checkbox"/> GRUPO 1.- luns / xoves: 11:00 - 11:45 <input type="checkbox"/> GRUPO 2.- mércores / venres: 11:00 - 11:45	<b>TAI - CHI</b> <b>Pavillón do CEIP A Escardia</b> <input type="checkbox"/> GRUPO 1.- martes / xoves: 20:00-21:00 <input type="checkbox"/> GRUPO 2.- martes / xoves: 21:00-22:00
<b>ESTIRAMENTOS E RELAXACIÓN</b> <b>Recinto multiusos de Fexdega</b> <input type="checkbox"/> GRUPO 1.- luns / mércores: 11:00-11:45	<b>CIRCUÍTO TRAINING</b> <b>Pavillón de Fexdega</b> <input type="checkbox"/> GRUPO 3.- martes / xoves: 20:00-21:00 <input type="checkbox"/> GRUPO 4.- martes / xoves: 21:00-22:00
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>* Os horarios da actividade de Ximnasia Acuática poden sufrir modificacións posteriores.</p></div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>NOTA: As actividades que se desenvolven en Fexdega poden ser desprazadas a outras instalación municipais en caso de feira.</p></div>