

N. INSCRIPCIÓ: **FULL D' INSCRIPCIÓ ACTIVITATS ESPORTIVES MUNICIPALS****DADES PERSONALS**

NOM I LLINATGES: _____
DNI: _____ DATA DE NAIXEMENT: _____ EDAT: _____
ADREÇA: _____ POBLACIÓ: _____
C. POSTAL: _____ TELÈFON 1: _____ TELÈFON 2: _____
E-MAIL: _____

ABONAMENT ACTIVITAT ESPORTIVA

QUOTA MENSUAL: _____

ACTIVITAT 1: _____ CODI: _____ DIES: _____ QUOTA: _____
ACTIVITAT 2: _____ CODI: _____ DIES: _____ QUOTA: _____
DIPÒSIT: _____
TOTAL PAGO 1er REBUT: _____

FORMA DE PAGAMENT

TOTS EL PAGAMENTS ES FARÀN PER AUTORITZACIÓ BANCÀRIA, NO S'ACCEPTARÀN PAGAMENTS EN EFECTIU (IMPORTANT: adjuntar fotocopia del nombre de compte IBAN del banc)

Autoritzo el càrrec de les quotes a MENBIOS,SL, (BIOSPORTMENORCA) corresponents al present curs.

TITULAR DEL COMPTE: _____

NOMBRE COMPTE IBAN:

E	S																		
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

SIGNATURA
AUTORIZADA:CODI INTERN:
(Emplenar per Biosport)**INFORMACIONS ADDICIONALS**

1. Per formalitzar la inscripció, s'ha d'entregar el full d'inscripció degudament omplert i fotocòpia del nombre de compte IBAN del banc. El primer mes i dipòsit ja es carregaran directament pel banc.
2. El dipòsit es compensarà amb l'import de la darrera mensualitat. En cas que aquesta sigui el mes de juny, no caldrà comunicar-ho i la compensació es farà automàticament. Si el mes a compensar és un altre, s'haurà **d'avisar abans de dia 25 del mes anterior**. En cap cas, es retornarà l'import del dipòsit.
3. Si simplement es vol donar de baixa, sense recuperar el dipòsit, s'ha de signar la fulla de baixa abans del dia 25 del mes anterior al que es vol fer la baixa, si no es seguiran reclamant les quotes mensuals entre el dia 1 i 15 del mes en curs.
4. Si en cobrar la mensualitat el rebut és retornat, s'haurà de pagar la mateixa mensualitat, i **3€ de penalització**, en la següent quota mensual.
5. La manca de pagament de les quotes de dues mensualitats comportarà la baixa automàticament a l'activitat, sense perjudici de l'obligació d'atendre al pagament d'aquestes quotes. Si es vol tornar a donar d'alta, s'haurà d'abonar novament el dipòsit.
4. En cas de marcar aquesta casella no autoritzo, segons la Llei de protecció de dades vigent, que se m'envii informació al meu correu electrònic.
5. En cas de marcar aquesta casella no autoritzo al poliesportiu municipal des Castell i a MENBIOS,SL,(BIOSPORTMENORCA) a poder disposar dels drets d'imatge de les fotografies o vídeos que sorgeixin de les activitats pròpies.

Es Castell, _____ de _____ de _____

SIGNATURA D'ALTA:

DATA D'ALTA: _____

QUOTES ACTIVITATS ESPORTIVES MUNICIPALS

ACTIVITAT	CODI	HORARI	DIES	QUOTA MENSUAL		
				1 DIA	2 DIES	3 DIES
Pilates 1 matí	PILM	8:30	Dilluns, dimecres i divendres	12 €	24 €	36 €
Pilates 2 tarda	PILT	18:00	Dilluns, dimecres i divendres	12 €	24 €	36 €
Biotraining	BT	19:00	Dilluns i dimecres	12 €	24 €	
Bodystep	BS	20:00	Dilluns i dimecres	12 €	24 €	
Bodystep	BS DV	19:00	Divendres	12 €		
Gimnàstica per l'Esquena	Esq	9:30	Dilluns, dimecres i divendres	12 €	24 €	36 €
Gimnàstica Gent Gran 1	GG1	8:30	Dimarts i dijous		14 €	21 €
Gimnàstica Gent Gran 2	GG2	9:30	Dimarts i dijous		14 €	21 €
Possibilitat d'aplicar descomptes per a jubilats.						

*Sessions de 50 minuts.

PROCEDIMENTS D' INSCRIPCIÓ

Informació pàgina web Ajuntament Es Castell:	www.aj-escastell.com (àrea d'esports)
Per correu electrònic:	esports@aj-escastell.org escastell@biosportmenorca.com
Presencial al poliesportiu municipal:	Per mesures de seguretat Covid-19: Només a la tarda, de dilluns a divendres de 17:00 a 20:00 hores
Entregant full d'inscripció omplert al monitor en horari d'activitat.	

DESCRIPCIONS DE LES NOVES ACTIVITATS 2021-2022

¿Qué es Bodystep?

Es un programa de entrenamiento de implicación cardiovascular de 45 minutos en el que se utiliza el *step* al ritmo de la música coreografiada y que experimenta una energética y equilibrada combinación de ejercicios también en el suelo, por un trabajo más completo y eficaz.

¿Qué es Biotraining?

El *Biotraining* es una actividad que combina ejercicios físicos de fuerza y de capacidad cardiovascular con el objetivo de facilitar las tareas cotidianas, mejorar el rendimiento deportivo y prevenir lesiones. Un entrenamiento que utiliza el peso corporal, además de elementos como pesas, barras, etc... que te permite adaptar la intensidad a tu condición física.