

ESCUELAS DEPORTIVAS MUNICIPALES 2016/2017

MANTENIMIENTO FISICO

PERSONAS MAYORES

Plazas limitadas: 55 por grupo/trimestre

EL EJERCICIO MEJORA
LA **AUTOESTIMA** Y
LA **TONIFICACIÓN**

Edad: 65 años cumplidos. Presentar D.N.I.

LOS STEEP NOS
AYUDARAN A
PONERNOS EN FORMA



Horario y Lugar de las clases:

- PABELLÓN "ANDRÉS JIMÉNEZ": Lunes, Miércoles y Viernes a las 11:30 h.
- PABELLÓN "PEPE RIVAS": Lunes, Miércoles y Viernes a las 10:30 h.

AYUDA A TU CUERPO CON LOS
EJERCICIOS DE PILATES:
CONTROL RESPIRACIÓN,
ABDOMINALES,
ESTIRAMIENTOS....

Duración: 3 de Octubre - 30 Junio

Precio: 15,00 Euros/Trimestre

Inscripción: 20 de Septiembre en la Delegación de Deportes, de 18:00 a 20:00 horas, y a partir del 21 de Septiembre, de 09:00 a 14:00 horas (de lunes a viernes)

Forma de Pago: Los pagos se efectuarán en las sucursales de LA CAIXA en Carmona, con el "Boletín de Inscripción" y en los siguientes plazos

1º Plazo	Del 21 al 29 de Septiembre de 2.016
2º Plazo	Del 9 al 21 de Diciembre de 2.016
3º Plazo	Del 13 al 23 de Marzo de 2.017

LA PRACTICA
DE ESTE
DEPORTE,
MEJORA LAS
RELACIONES
SOCIALES.



LOS CIRCITOS
MEJORAN
TUS HABILIDADES Y
EQUILIBRIO.

Nota Importante: Inscribirse en un turno diferente al que corresponde por su edad, supone pagar la cuota más alta (26'85 Euros/Trimestre)

TODAS LAS INSCRIPCIONES SE ABONARAN OBLIGATORIAMENTE ANTES DE COMENZAR LAS CLASES, MOSTRANDO EL RECIBO A LAS MONITORAS



ORGANIZA: **DELEGACIÓN DE DEPORTES**
Excmo. Ayuntamiento de Carmona