



Cursos de adultos

GIMNASIA +65

Clases de acondicionamiento físico para la tercera edad con varias dinámicas en cada sesión:

- Trabajo de fuerza en circuitos muy dinámicos y sencillos.
- Trabajo de movilidad articular para ganar flexibilidad y rangos de movimientos.
- Trabajo de relajación y tonificación del **core**, movilizándolo y potenciando el abdomen.

Además un día a la semana las clases de acondicionamiento físico las trasladamos a la piscina.

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos	Lunes, miércoles y viernes	10:00 – 11:00 H

INSTALACIÓN:

CENTRO DE ESPECIALIDADES DEPORTIVAS "JAVIER BERMEJO"

CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos	Jueves	12:30 – 13:15 H

INSTALACIÓN:

PISCINA "MODESTO EIROA"

PROCESO INSCRIPCIÓN

PREINSCRIPCIÓN

Del 1 al 5 de octubre

En www.pmdpuertollano.es de 9 h a 23:59 h, de cada día.

En la oficina del Patronato Municipal de Deportes de 9 h a 14 h

ADJUDICACIÓN DE PLAZAS

Directamente si la demanda es inferior a las plazas ofertadas.

Sorteo público el 13 de septiembre a las 11 h en el Centro de Especialidades Deportivas "Javier Bermejo" para adjudicar las plazas en los horarios que tengan más solicitudes que plazas ofertadas.

PUBLICACIÓN DE PLAZAS

Cristaleras del Ayuntamiento

En www.pmdpuertollano.es

FORMALIZACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN

Del 17 al 26 de septiembre los admitidos, en la oficina del Patronato Municipal de Deportes de 9 h a 14 h y de 17 h a 20 h.

27,80 €

25,02 €

-10% tarjeta ciudadano



1^{ER} PAGO METÁLICO O TARJETA
AL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN
Resto de pagos domiciliación bancaria



DURACIÓN DEL CURSO

Del 8 octubre al 30 de mayo



PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES

Plaza Constitución, 1