

Cursos de adultos

NATACIÓN PARA EMBARAZADAS

En el embarazo, la actividad física es fundamental y muy beneficiosa. Mediante esta actividad se queman más calorías, lo que ayuda a evitar el sobrepeso. Además, esta actividad ayuda a tolerar el embarazo; a estar mejor acondicionada para el momento del parto; y a tener una mejor recuperación después del alumbramiento; se eliminan molestias, como dolores de espalda y alteraciones circulatorias. En definitiva, prepara física y psicológicamente a la futura madre para el parto.



CATEGORÍA	DÍAS	HORA
Adultos	Martes y jueves (15 plazas)	19:00 – 19:45 H

INSTALACIÓN:
PISCINA "MODESTO EIROA"

PROCESO INSCRIPCIÓN

PREINSCRIPCIÓN

Del 9 de julio al 10 de septiembre

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.

2 DÍAS A LA SEMANA

24,10 €
al mes

21,69 €

-10% tarjeta ciudadano

9,64 €

-60% abonado PMD



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



DURACIÓN DEL CURSO

Del 1 octubre al 30 de mayo



PATRONATO MUNICIPAL DEPORTES
Plaza Constitución, 1