

Inscripción. Inicio de clases Dinamización Deportiva 2023/2024 (Manc. Valle del Jerte).

ACTIVIDADES OFERTADAS:

- **Gimnasia de mantenimiento para mayores con movilidad reducida:** Lunes y Miércoles de 09:30 a 10:30 horas en la Casa de la Cultura.
- **Gimnasia de mantenimiento:** Lunes y Miércoles de 10:30 a 11:30 en la Casa de la Cultura.
- **Multideporte (6 a 12 años):** Martes y Jueves de 16:00 a 17:00 horas en en Colegio.

Gimnasia de mantenimiento para mayores con movilidad reducida está pensado para la gente mayor de 65 años o menores de esta edad que tengan problemas de movilidad u otras patologías que le impidan seguir el ritmo de los grupos de Mantenimiento. El nivel de exigencia de estas clases es bajo (movilidad articular, trabajo con sillas, etc.).

Gimnasia de Mantenimiento está pensado para que la gente de cualquier edad pueda realizar actividades que les permitan mantener una vida activa y fomentar hábitos físicos saludables.

Multideporte (6 a 12 años). Esta actividad va dirigida a aquellos que deseen empezar a tomar contacto con los deportes de equipo y medir las cualidades personales de cada uno. Esta actividad da la posibilidad de iniciarse en deportes como FÚTBOL, TENIS, BALONCESTO, VOLEIBOL, PADEL, BADMINTON... .

Para los pueblos que tienen entre 500 y 1000 habitantes, como es el caso de El Torno, se establece una ratio mínima de 7 personas por grupo para desarrollar la actividad.

MATRÍCULA Y CUOTA:

Se establece una matrícula de inscripción a la actividad con una cuota de 40€ para los grupos que tienen dos clases a la semana. (jóvenes, adultos y mayores) a la semana y de 20€ para los grupos que sólo tienen una clase.

Esta cuota de matrícula cubre la actividad elegida por todo el curso (de octubre a abril) y ha de abonarse antes del comienzo de las clases . Esta cuota será la misma para usuari@s que se incorporen con posterioridad, independientemente del mes en el que lo hagan.

El IBAN para hacer el ingreso de la matrícula es **ES57 3001 0091 0691 1000 0074**, haciendo indicar el nombre y apellidos de la persona inscrita, así como la actividad a la que se matricula; debiendo llevar el justificante de pago el primer día que acuda a las clases.

Las clases darán comienzo el lunes 2 de octubre de 2023.

Plazo máximo de inscripción, miércoles 27 de septiembre de 2023 a la 23:55 horas.

Para cualquier duda pueden contactar con Luis (Dinamizador deportivo) en horario de mañana de 8:00 a 14:00 horas en el

927472134.