

## Inscripciones

Nombre: \_\_\_\_\_

Apellidos: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_ Socio  Sí  No

Fecha de nacimiento: \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_

Padre, madre o tutor: \_\_\_\_\_

Tlf. fijo: \_\_\_\_\_ Tlf. móvil: \_\_\_\_\_

Datos sanitarios (Tratamiento médico, alergias, discapacidad...)  
\_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma (Padre, madre o tutor)

Actividad elegida	Mes/Quincena/Semana/Día

### Lugar de inscripción (de 16:00h a 20:00h)

Del 5 al 30 de junio en el polideportivo cubierto  
A partir del 1 de julio entregar inscripciones en el bar de la piscina.

Tlf 699-681-764 (Juan)  
Tlf 654-960-314 (Roberto)



Organiza el Ayto.  
de Calanda

y la empresa Forma  
Vitalia

[dirección@formavitalia.es](mailto:dirección@formavitalia.es)

Formavitalia.es

# PISCINA DE CALANDA

## Actividades verano 2017



Forma Vitalia

## Actividades julio y agosto

### Adultos

**Functional Running:** Ponte en forma realizando ejercicios funcionales y corriendo, a la vez que te diviertes. **Monitor Rafa Rodenas**

**Ciclo Indorr:** Pedalea en una bicicleta estática motivado por la música.

**AquaCubbá:** Dirigido a adultos con intención de mejorar la condición física y que quieran llevar a cabo una actividad lúdica mediante acompañamiento musical en el agua

**Natación perfeccionamiento:** Mejora tu técnica en natación en todas las disciplinas.

**Bodytono:** tonificación dirigida con soporte musical.

**Pilates:** Entrenamiento físico y mental, donde se trabaja coordinación, elasticidad y tonificación.

**Cubbá:** Divertido sistema de entrenamiento colectivo basado en coreografías de bailes de diferentes estilos como funky, house, latinos, hip hop...

-Todos los monitores tiene la titulación reglamentada.  
-Mínimo 8 usuarios por actividad en infantil y 10 en adultos.  
-Los horarios son orientativos y podrán variar en función de las necesidades de la organización.

## Bebés y niños

### Bebés (0-3 años)

Las clases están orientadas a la familiarización del padre-hijo, desarrollar la actividad motora del bebé y la flotabilidad. Es necesaria la presencia de uno de los padres en las sesiones.

### Niños (mayores de 3 años)

**Iniciación:** Dirigido a niños/as en edades tempranas, con escasa noción de las habilidades motrices



**Perfeccionamiento:** Dirigido a niños/as de edad más avanzada, con HMB acuáticas adquiridas y en disposición de mejorar los diferentes estilos.

## Horario

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
<b>10:00</b> <b>11:00</b>	Perfec. adultos	AquaCubbá	Perfec. adultos	AquaCubbá
<b>13:30</b> <b>14:30</b>	AquaCubbá	Perfec. adultos	AquaCubbá	Perfec. adultos
<b>19:30</b> <b>20:30</b>		Cubbá		Cubbá
<b>20:30</b> <b>21:30</b>	Bodytono	Funcional	Bodytono	Funcional
		Ciclo Indoor		Ciclo Indoor
<b>21:00</b> <b>22:00</b>		Pilates		Pilates

## Precios

NIÑOS		
Bebés	20 € socios	Dos días/semana durante 1 mes.
Iniciación	20 € socios	Quincenal.
Perfec.	20 € socios	Quincenal.
ADULTOS		
Perfec. Natación	20 € socios	2 clases/semana durante 1 mes
Aquacubbá	20 € socios	2 clases/semana durante 1 mes
Funcional Running	20 € socios	
Ciclo Indoor	25 € socios	
Pilates	20 € socios	2 clases/semana durante 1 mes
Cubbá	20 € socios	2 clases/semana durante 1 mes
Bodytono	20 € socios	2 clases/semana durante 1 mes

\* Incremento de 10 € de la actividad para los socios

\* Actividades de adultos menos de 10 usuarios 30€/mes

julio		agosto	
1ª quincena	2ª quincena	1ª quincena	2ª quincena
Del 3 al 14	Del 17 al 28	Del 31 de julio al 11 de agosto	Del 14 al 28

## Horario cursos

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>11:00</b> <b>11:45</b>	Niños perfec.	Niños perfec. Bebés	Niños perfec.	Niños perfec. Bebés	Niños perfec.
<b>12:00</b> <b>12:45</b>	Niños inic.	Niños inic.	Niños inic.	Niños inic.	Niños inic.