

FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

ACTIVIDADES DEPORTIVAS PERSOAS ADULTAS – 2025/2026

DATOS DA/DO PARTICIPANTE

Nome e apelidos: _____

Data de nacemento: _____ NIF _____

Enderezo: _____

Poboación: _____ C.p. _____

Teléfono: _____ Correo electrónico: _____

SINALAR A ACTIVIDADE (marque a orde de preferencia de actividade no caso de elixir varias e sinal tamén a orde de preferencia de horarios)

☐ **PILATES:**

☐ MARTES E XOVES, 11.00 h -11.45 h

☐ MARTES E XOVES, 20.00 h -20.45 h

☐ MARTES E XOVES, 12.00 h -12.45 h

☐ LUNS E MÉRCORES, 19.30 h –20.15 h

☐ MARTES E XOVES, 19.00 h - 19.45 h

☐ **XIMNASIA MANTEMENTO:**

☐ MARTES E XOVES, 9.45 h -10.45 h

☐ MARTES E XOVES, 19.00 h -20.00 h

☐ **CAMIÑADAS + ESTIRAMENTOS:** LUNS E VENRES, 10.00 h -11.30 h

☐ **Full Body: + 16 anos**

☐ **MARTES E XOVES, 17.30 h – 18.30 h** ☐ **LUNS E VENRES, 9.00 h – 10.00 h (iniciación)**

☐ **CAMIÑADAS PARA MAIORES:** MARTES E XOVES , 10.15 h -11.45 h

XIMNASIA MAIORES

☐ LUNS, MÉRCORES E VENRES, 10.00 h -10.45 h

☐ LUNS, MÉRCORES E VENRES, 10.45 h -11,30 h

Baile, salsa e ritmo latino: +14 anos

☐ **MÉRCORES:** 18.00 h (medio) ☐ 19.00 h (medio) ☐ 20.00 h (avanzado.) ☐ 21.00 h (iniciación)

☐ **SÁBADO:** 18.00 h (inic.) ☐ 19.00 h (medio) ☐ 20.00 h (avanzado) ☐ 21.00 h (iniciación)

*Despois de estar confirmada a inscrición (pilates, ximnasia de mantemento e camiñadas + estiramentos, full body), poderán realiza-lo pagamento das actividades nas oficinas dos Deportes do Concello, mediante a tarxeta bancaria ou mediante transferencia bancaria.

*A asistencia non continuada ás actividades pode derivar na perda do dereito a seguir participando nelas.

A Pobra do Caramiñal, de de 202_

Sinatura:

SR. ALCALDE- PRESIDENTE DO CONCELLO DA POBRA DO CARAMIÑAL