

1. DATOS DA / DO PARTICIPANTE

Nome e apelidos:

Data nacemento:

NIF / NIE:

Teléfono:

C.P.:

Enderezo:

Poboación:

Correo electrónico:

2. ACTIVIDADES DEPORTIVAS — PERSOAS ADULTAS (2026/2027)

Marque a orde de preferencia de actividade (no caso de elixir varias) e sinala a orde de preferencia de horarios:

PILATES:

LUNS E MÉRCORES, 19.30 h - 20.15 h

MARTES E XOVES, 11.00 h - 11.45 h

MARTES E XOVES, 12.00 h - 12.45 h

MARTES E XOVES, 19.00 h - 19.45 h

MARTES E XOVES, 20.00 h - 20.45 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

IOGA: VENRES, 11.30 h - 12.45 h

FULL BODY (+16 anos):

LUNS E VENRES, 9.00 h - 10.00 h (iniciación)

MARTES E XOVES, 17.30 h - 18.30 h

ACTIVIDADES PARA PERSOAS MAIORES:

CAMIÑADAS PARA PERSOAS MAIORES:

MARTES E XOVES, 10.15 h - 11.45 h

XIMNASIA PARA PERSOAS 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 (iniciación)

19.00 h (medio)

20.00 h (avanzado)

21.00 h (iniciación)

- Despois de estar confirmada a continuidade (pilates, ximnasia de mantemento, camiñadas + estiramentos, full body), poderán realiza-lo pagamento das actividades nas oficinas de Deportes do Concello, mediante tarxeta bancaria ou transferencia bancaria, antes de comezar.
- A asistencia non continuada ás actividades pode derivar na perda do dereito a seguir participando nelas.

A Pobra do Caramiñal, de de 202

Sinatura da / do participante: