

## ACTIVITATS DIRIGIDES CURS 2018-2019

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>MATÍ</b>  <b>11-12h</b>					11:00 IOGA INTEGRAL Aina R.
<b>TARDA</b>					
<b>15:30 - 16:30</b>				15:30 HIPOSFIT HIPOPRESSIUS- POSTURAL Anahí C.	
<b>18:00 - 19:00</b>					
<b>19:15 - 20:15</b>		19:15 HIPOSFIT HIPOPRESSIUS- POSTURAL  Anahí C.		19:15 HIPOSFIT HIPOPRESSIUS- POSTURAL  Anahí C.	

Places limitades / grups max. 10-12 persones

### TARIFES

1 dia setmana 37€/mes  
2 dies setmana 56€/mes

## DESCRIPCIÓ DE LES CLASSES DIRIGIDES

### IOGA INTEGRAL

Una sessió que uneix el Hatha ioga i el ioga Restauratiu per obtenir un efecte terapèutic. Enfortiràs la musculatura, mobilitzaràs articulacions, afluixaràs tensions i calmaràs la teva ment. Apta per a tots els nivells, on podràs aprofundir si ja tens coneixements de ioga o podràs seguir i beneficiar-te'n si ets principiant.

### HIPOSFIT

Classe que engloba 3 disciplines: Gimnàstica Abdominal Hipopressiva (GAH) + Pilates Terapèutic + Reeducació Postural

Amb la combinació d'aquestes 3 disciplines amb la seva besant més terapèutica aconseguirem un treball global del cos, millorant el to del sòl pelvià, reforçant musculatura i corregir postures que ens puguin ocasionar dèficits. Classe dirigida a tots els públics i nivells.



## TARIFES CURS 2018-2019

**1 dia setmana 37€/mes**

**2 dies setmana 56€/mes** (mateixa activitat i mateixa franja horària)

1 hora activitat 12€ (demander disponibilitat dia/hora/activitat 24h abans de la classe)

Classe individual 45€

En el cas de voler 2 dies setmana de diferent activitat s'ha de consultar disponibilitat al centre (937362296 ó [fisio@fiso.es](mailto:fisio@fiso.es))

## NORMATIVA

1. Omplir el full d'inscripció i portar-lo a la recepció del centre
2. **Inici** de classes el dia 4 de Setembre de 2018 i **finalització** el 28 de Juny 2018 (ambdós inclosos).
3. La primera mensualitat es farà **efectiva** al moment de fer la inscripció, la resta de quotes es domiciliaran a partir del dia 5 de cada mes.
4. En cas de **baixa** de les activitats, l'alumne/a ho comunicarà al centre abans del dia 25 del mes anterior a la baixa (via correu electrònic a [fisio@fiso.es](mailto:fisio@fiso.es) o a la recepció del centre).
5. Les **faltes d'assistència** a classe, no impliquen modificacions en l'import de la quota.
6. L'alumne/a comunicarà al/la monitora, qualsevol limitació física o dolència que s'hagi de tenir en compte pel correcte desenvolupament de l'activitat.
7. Els grups seran mínim 5 persones i màxim de 12 (**si el grup no arriba a 5 inscrits s'anul·larà aquella activitat**).
8. Classes per adults a partir de 18 anys.
9. **FESTIUS NO HI HA CLASSE: 11 Setembre 2018, 12 Octubre 2018, 1 i 2 de Novembre 2018, 6 i 7 Desembre 2018, NADAL Setmana del 24 Desembre 2018 al 1 de Gener 2019 TANCAT, SETMANA SANTA del 18 al 22 d'Abril 2019 TANCAT, 1 Maig 2019, 24 Juny 2019.**
10. **LES CLASSES FINALITZEN 28 de JUNY de 2019**

## REBUT

NOM:		DNI:	
GRUP:	DIES:	HORARI:	1dia 2 dies
Import pagat 1era quota: MES:		Segell Fisiosalut	

*He llegit i accepto les normes i condicions per a les classes dirigides del curs 2018-19*

*Nom, data i firma:*



## FULL D'INSCRIPCIÓ

Omplir totes les dades i portar a la recepció del centre per tal de fer el pagament de la primera quota i fer efectiva la inscripció.

NOM I COGNOMS				
DATA DE NAIXEMENT				
ADREÇA	Carrer:			
	Codi Postal:	Ciutat:		
TELÈFON	Fix	Mòbil		
CORREU ELECTRÒNIC				
GRUP/HORARI				
DADES BANCÀRIES	<b>DNI:</b> CODI IBAN: ES ____ IBAN      ENTITAT      OFICINA      DC      NUMERO DE COMPTE			
	Signatura titular:	<input style="width: 100%; height: 50px;" type="text"/>		
	DATA:			

Import pagat efectiu:

Mes:

He llegit i accepto les normes i condicions per a les classes dirigides del curs 2018-19