



ACTIVITATS ESPORTIVES i LÚDIQUES

CUCAestiu 2022

organitza

inscripcions



Ajuntament



de Tremp

www.inscripcions.cat

Cursets Natació iniciació i tecnificació -

- Aqua Fitnes i Pilates -

Mulla't - 10a Cursa dels Cavalls -

Mètode Hipopressiu

CURSET DE NATACIÓ: INICIACIÓ I TECNIFICACIÓ

Cursets de natació per a escolars que volen INICIAR-SE en la natació i pels que volen millorar els estils i fer TECNIFICACIÓ.

Heu d'eleger l'hora del curset i el nivell de cada participant.

DATES:	1r CURSET: de l'4 al 15 de juliol.
	2n CURSET: del 18 al 29 de juliol.
	3r CURSET: del 1 al 12 d'agost
EDATS:	escolars de 4 a 15 anys.
LLOC:	Piscina municipal
HORARI:	escolars: de 10 a 10'50 : grup a) saben nadar grup b) tecnificació
	d' 11 a 11'50 : grup a) iniciació no saben nadar grup b) saben nadar una mica grup c) saben nadar
	de 19'45 a 20'35: grup a) iniciació no saben nadar grup b) saben nadar una mica grup c) saben nadar

DURACIÓ: cada curset serà de 10 sessions, de dilluns a divendres.

MONITORA: Conxita Boixadera

PREU:		Abonats	No Abonats
Escolars	Un curset	35,00	49,00
	Dos cursets	56,00	78,00
	Tres cursets	84,00	117,00



CURSET DE NATACIÓ ADULTS I TECNIFICACIÓ

Curset de natació per a escolars que volen millorar els estils i fer TECNIFICACIÓ i pels ADULTS que volen millorar el seu estil.

DATES:	Un CURSET: del 4 al 29 de juliol
DURACIÓ:	El curset serà de 12 sessions.
EDATS:	Escolars que sàpiguen nadar per perfeccionar Adults majors de 15 anys.
LLOC:	Piscina municipal
HORARI:	Es farà un curs de 20'40h a 21'30h
DIES:	els dilluns, dimecres i divendres.

PREU:		Abonats	No Abonats
Adults i tecnificació	un curset	40,00	56,00

AQUA-FITNES i PILATES

Els participants podran fer les dues activitats els dimarts i dijous a la Piscina Municipal.

El preu d'inscripció inclou les dues activitats, pel que es pot elegir fer les dos activitats o una de sola.

DATES: Un CURSET: del 5 de juliol al 12 d'agost.

DIES: dimarts i dijous a la Piscina Municipal.

EDATS: Aqua-fitness: majors de 12 anys.
Pilates: majors de 15 anys

HORARI : Aqua-fitness: tarda: de 20'45 h a 21,30 h
Pilates: matí: de 8'00 a 8'45 h

DURACIÓ: El curset serà de 12 sessions.

MONITORA: Conxita Boixadera

PREU:	Abonats	No Abonats
un curset	36,00	50,00

MANTENIMENT HIPOPRESSIUS

La Regidoria d'Esports, organitza un curset de manteniment del mètode hipopressiu adreçat a tots els que hagin fet el curs inicial.

EDATS: majors de 15 anys.

DATES: Un CURSET: del 4 al 27 de juliol.

DURACIÓ: El curs serà de 8 sessions.

DIES: Dilluns i dimecres al pavelló Juncar

HORARI : tarda: de 18'45 a 19'15h

MONITORA: Conxita Boixadera

PREU:	Abonats	No Abonats
curset	35,00	49,00

AVÍS: Les places de cada curset es reservaran per ordre d'inscripció i no se'n podran habilitar més, excepte si es produeixen baixes.

En els cursos de natació s'ha d'elegir l'hora que es vol fer el curset i el grup en el que ha d'anar segons el seu nivell de natació. (si sap nadar una mica o no en sap gens, o vol fer millora i tecnificació, tal com consta en el fulletó)

Les inscripcions s'han de fer per la web: www.inscripcions.cat



10a CURSA NOCTURNA “EL CAMÍ DELS CAVALLS “

La Regidoria d'Esports de Tremp organitza el **dimecres 3 d'agost**, la “**10a cursa nocturna el Camí dels Cavalls**”, amb una distància de 6,7 km. La sortida i l'arribada es faran a la plaça Capdevila, i està oberta a tothom des de nens fins a gent gran, i es podrà fer caminant o corrent.

Horaris:

22,30 h: els que volen córrer

22,30 h: els que volen caminar

Les inscripcions es poden fer el dia 3 a partir de les 20,45 h en la plaça Capdevila.

Preu: 2 € (menors de 8 anys gratuït)

MULLA'T PER L'ESCLEROSI MÚLTIPLE

El cap de setmana 9 i 10 de juliol se celebraran les activitats de la Campanya Mulla't per l'esclerosi múltiple. S'organitzaran diferents activitats a la piscina municipal de Tremp, i es vendrà material per col·laborar amb la campanya.



NOTA: S'aplicaran les mesures sanitàries vigents en el moment de fer les activitats. Si s'hagués de suspendre alguna activitat, amb motiu de la pandèmia, es retornaran els imports pagats.

Normativa Protecció de dades

D'acord amb el que estableix l'article 13 del Reglament General de Protecció de Dades, l'informem que les seves dades seran tractades per a la gestió de l'activitat sol·licitada, per a informar de les activitats similars que s'organitzin, i si ho autoritza per a la utilització de la seva imatge. El responsable del tractament és l'Ajuntament de Tremp. La base jurídica és la prestació del servei i una obligació legal derivada de la Llei 14/2010, del 27 de maig, dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència, de la Llei 26/2015, de 28 de juliol, de modificació del sistema de protecció a la infància i l'adolescència, i de la Llei Orgànica 1/1982, de 5 de maig, de protecció civil del dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge. Les seves dades no seran cedides a tercers, excepte per cas d'urgència mèdica als centres sanitaris. Així mateix s'informa de la possibilitat d'exercir els seus drets d'accés, rectificació, supressió, oposició, portabilitat i limitació de les dades mitjançant la remissió d'un escrit dirigit al Responsable del Tractament de les Dades de l'Ajuntament de Tremp a l'adreça Plaça de la Creu,1, CP.25620 Tremp, mitjançant la Seu Electrònica, o per correu electrònic a dpd@tremp.cat. Per a més informació consulti la nostra política de privacitat a www.ajuntamentdetremp.cat

INFORMACIÓ:

Pavelló Juncar: telf. 973 651 379 -- 639 780 773

Ajuntament: telf. 973 650 005

www.tremp.cat/esports

email: esports@tremp.cat

**Inscripcions a
www.inscripcions.cat**

