

ACTIVIDAD FÍSICA Y MUJER 2015

La actividad físico deportiva, es una de las formas más saludables de ocupar el tiempo de ocio. Estas actividades, pueden ser orientadas a diferentes sectores sociales, en distintos marcos como el deportivo, formativo, terapéutico, etc.

Los respectivos ayuntamientos del Levante, Los Vélez y la Diputación de Almería, quieren ofrecer la posibilidad de realizar diferentes prácticas físico-recreativas, adaptadas a las posibilidades de cada participante, al colectivo de mujeres de la provincia, con el fin de fomentar los valores de salud, recreación y disfrute del tiempo libre a través del deporte.

Las Jornadas de **Actividad Física y Mujer**, son experiencias de promoción de **diferentes modalidades deportivas**, menos practicadas por el público en general, y relacionadas con la recreación, relajación y salud.

En esta ocasión comprende la práctica de **Actividades Dirigidas en sala, paseo en camello y senderismo**.



PROGRAMA DE LAS JORNADAS DEPORTIVAS

SÁBADO

- 07:30h Salida hacia lugar de actividad (con ropa adecuada para realizar senderismo).
- 09.30 h. Llegada al municipio de Padules.
- 09.45 h. Presentación de la Actividad.
- 10.00 h. Senderismo Padules.
- 14.00 h. Comida (restaurante Barroso de Padules).
- 16.00 h. Salida hacia el **HOTEL 4 ESTRELLAS** en Almería (capital).
- 17.00 h. Llegada y acomodo en el hotel.
- 19.00 h. Ruta Cultural a pie por lugares de interés de la capital.
- 21.00 h. Cena Hotel.

DOMINGO

- 08:00h Desayuno
- 09:30h Salida del Hotel hacia el municipio de Pechina con ropa deportiva y muda para asearse después de las actividades.
- 10.00 h. Inicio Actividad (Zumba, Spinning, Fitness, Paseo en Camello).
- 13.30 h. Fin de actividades y tiempo de aseo.
- 14.30 h. Comida Hotel.
- 16.30 h. Recogemos nuestro equipaje.
- 17.00 h. Salida hacia el lugar de origen

REQUISITOS:

- Ropa y calzado deportivo para senderismo y actividades deportivas de sala
- Toalla.
- Zapatillas de baño (chanclas).
- Protector solar

PROCEDIMIENTO DE INSCRIPCIÓN:

Presenta en tu Ayuntamiento, la hoja de inscripción debidamente cumplimentada, justificante de ingreso bancario, así como la hoja de observaciones médicas y fotocopia de seguro médico.

Enviar por fax (950391930) la hoja de inscripción, las plazas se cubrirán por riguroso orden de llegada vía fax.

HOJA DE OBSERVACIONES MÉDICAS

Es importante cumplimentarla.

INDIQUE SI PADECE ALGUN PROBLEMA FÍSICO QUE SE DEBA TENER EN CUENTA PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA (Cardiovascular, nervioso, etc).- _____

ALERGIAS A ALGUN ALIMENTO, MEDICAMENTO, O SUSTANCIA.- _____

ALGUN PROBLEMA DE MOVILIDAD QUE DEBAMOS TENER EN CUENTA (Artrosis, Artritis, etc).- _____

¿TIENE CONTRAINDICADA ALGUNA ACTIVIDAD?

¿Cuál? _____

NOTA IMPORTANTE: SI ESTA EN TRATAMIENTO MEDICO POR CUALQUIER MOTIVO, NO OLVIDE TOMAR Y LLEVAR EL MEDICAMENTO QUE NECESITE.

Esta información no se incluirá en ningún fichero de datos