

# ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2020-2021

PILATES

YOGA

TONIFICACIÓN FUNCIONAL

HIPOPRESIVOS

GIMNASIA ACTIVA (Mayores 65 años)

GRUPOS REDUCIDOS Y

AJUSTADOS A LA NORMATIVA

COVID-19 VIGENTE

INFORMACIÓN E  
INSCRIPCIONES

A partir del 20 de Agosto preferiblemente por email en: [deportes@aytolerma.com](mailto:deportes@aytolerma.com) ó presencialmente en Deportes Ayto. Lerma de 10:00 a 14:00 martes, miércoles ó jueves. Hasta el 11 de Septiembre .

OFICINA DEPORTES

AYUNTAMIENTO DE LERMA

C/AUDICENCIA N° 6

Teléfono 947170020 Ext. 8

Email:[deportes@aytolerma.com](mailto:deportes@aytolerma.com)

AYUNTAMIENTO LERMA

Deportes



# Declaración Responsable Covid-19



## Ayuntamiento de Lerma - DEPORTES

- El participante no ha estado en contacto con personas infectadas en los últimos 14 días.
- No tiene sintomatologías tales como tos, fiebre, alteraciones del sabor ni olfato, ni es persona perteneciente a los colectivos de riesgo.
- Manifiesto que he sido adecuadamente informado de las medidas que debemos tener en cuenta para reducir los riesgos, y sabemos que los responsables de las instalaciones no pueden garantizar la plena seguridad en las instalaciones en este contexto.
- He sido informado y advertido sobre los riesgos que podría sufrir si contraemos la enfermedad COVID-19, así como las consecuencias y posibles secuelas que podría comportar no solo para nuestra salud, sino también para la de los demás.
- Nos comprometemos a seguir las directrices marcadas por los responsables de la actividad y de las autoridades sanitarias, que conocemos debidamente. Entiendo el riesgo y la posibilidad de infección por COVID-19.
- Soy consciente de las medidas que debo adoptar para reducir la probabilidad de contagio mía y del asistente a la actividad:
  - Distancia física en la medida de lo posible.
  - Mascarilla respiratoria en los momentos indicados.
  - Lavado de manos frecuente y uso de los geles hidroalcohólicos a disposición en la instalación.
- Como medida de precaución y en caso de identificar cualquier sintomatología relacionada con el virus del Covid-19, el participante no acudirá a la actividad.
- Todas aquellas personas que no tengan efectuado el ingreso correspondiente de la cuota anual no se podrán inscribir ni participar y serán dados de baja en beneficio de otros usuarios interesados.

Lo que acepto y firmo, a fecha:



## INSCRIPCIÓN ACTIVIDADES DEPORTIVAS AYUNTAMIENTO LERMA CURSO 2020-2021

NOMBRE:

APELLIDOS:

DOMICILIO:

CODIGO POSTAL:

POBLACIÓN:  PROVINCIA:

DNI:  FECHA NACIMIENTO:

EMAIL:  TELÉFONO – MÓVIL:

ACTIVIDAD:

HORARIO:

\*\*\* No es posible cambiar el horario de los días seleccionados en ningún caso.

Acepto, fecha y firma:

UNA VEZ CONFIRMADO EL GRUPO Y LA ACTIVIDAD POR PARTE DEL AYUNTAMIENTO, DEBERÁ HACER EL INGRESO ONLINE O A TRAVÉS DE SU OFICINA BANCARIA, DE LA CUOTA ANUAL ENTRE LOS DÍAS **15 Y 25 DE SEPTIEMBRE**. Si en este periodo no se recibe dicho justificante en el correo de deportes abajo indicado, se dará de baja al inscrito.

**NÚMEROS DE CUENTA AYUNTAMIENTO LERMA**

CAIXA BANK	ES24 2100 0751 2122 0002 1961
IBERCAJA	ES35 2085 4822 1103 3004 0455
CAJA RURAL	ES37 3060 0004 0810 7584 6921
SANTANDER	ES67 0049 6399 9627 1000 0212
BANCO POPULAR	ES95 0075 5740 7606 6000 0173
BBVA	ES55 0182 0794 8300 0000 0628

\*\*\* Enviar el resguardo del importe correspondiente a [deportes@aytolerma.com](mailto:deportes@aytolerma.com), indicando en el **Concepto: NOMBRE, APELLIDOS Y ACTIVIDAD – DÍA/HORA ( MUY IMPORTANTE )**.

**Adjuntar en el envío del resguardo de pago; la Declaración de Responsable COVID-19 debidamente firmada también a través de dicho correo electrónico.**

En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, ponemos en su conocimiento que los datos objeto de la presente solicitud serán incorporados a un fichero titularidad del Servicio de Deportes, Ayuntamiento de Lerma, con la finalidad de tramitar y gestionar la solicitud cursada al igual que los controles de calidad, estadísticos o históricos que sean precisos para la supervisión y mejora del servicio. Le recordamos que queda bajo su responsabilidad que todos los datos y la documentación facilitada sean veraces, y que es usted responsable de comunicar cualquier variación en los mismos. Por otro lado, le informamos que sus datos serán cedidos a aquellas entidades y/o organizaciones que se precise para llevar a cabo la tramitación solicitada. Le informamos que puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiéndose al Servicio de Deportes, Calle Audiencia nº 6, 09340 Lerma, Burgos. La realización de la inscripción supone la aceptación de todas las normas que rigen cada una de las actividades y del Reglamento General de las Instalaciones Deportivas que se puede consultar en el Ayuntamiento. El inscrito-a en las actividades físicas programadas declara que: - Ha recibido información suficiente sobre las características, riesgos de la actividad física deportiva proyectada y sobre las condiciones físicas requeridas. - Que carece de contraindicación médica para realizar la actividad física a la que se ha inscrito. - Que conoce y entiende las normas reguladoras de la actividad y que están conformes con las mismas. - Que eximen de responsabilidad a los organizadores por cualquier daño que sufran durante el desarrollo de la actividad que no se deba a dolo o negligencia de los mismos.



# ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2020-2021

PILATES

YOGA

HIPOPRESIVOS

GIMNASIA ACTIVA(+65años)

TONIFICACIÓN FUNCIONAL

*Imparte: M-<sup>a</sup> Isabel Rivas Del Río*  
( CLARY)

## AYUNTAMIENTO LERMA Deportes

### CONTACTO



947 170 020  
Ext.8 Deportes



OFICINA DEPORTES  
AYUNTAMIENTO DE LERMA  
Calle Audiencia, 6  
LERMA  
Horario de 10:00 a 14:00



PREFERIBLEMENTE  
INSCRIPCIONES POR EMAIL  
[deporteseaytolerma.com](mailto:deporteseaytolerma.com)

INSCRIPCIONES  
DEL 20 DE  
AGOSTO AL 11 DE  
SEPTIEMBRE

INICIO DE ACTIVIDAD  
EL 15 DE SEPTIEMBRE

### MEDIDAS Y RECOMENDACIONES COVID-19

- No acudir a las clases con síntomas y/o fiebre.
- Se recomienda venir directamente con ropa deportiva y evitar el uso de los vestuarios.
- Las sesiones de 60 minutos se reducirán a 50 minutos y la de 75 minutos a 65 minutos.
- Se recomienda a cada usuario traer su propio material (colchonetas y banda elástica).
- Es obligatorio el uso de 1 toalla para limpieza de sudor.
- Se recomienda el uso de guantes, muñequeras y cintas/pañuelos para la cabeza.
- Es obligatorio el uso de calcetines antideslizantes o zapatillas, queda prohibido realizar actividades descalzos/as.
- Debes mantener la distancia de seguridad y usar mascarilla en las zonas de paso.



**ESTABLECIDAS  
TODAS LAS MEDIDAS  
HIGIÉNICO-SANITARIAS  
OBLIGATORIAS Y VIGENTES  
POR EL COVID-19**

## INSCRIPCIÓN

La cuota de inscripción ANUAL de las Actividades Deportivas organizadas por el Excmo. Ayuntamiento de Lerma es de los siguientes importes:

**TONIFICACIÓN FUNCIONAL = 130 euros**

**PILATES = 160 euros**

**YOGA=160 euros**

**GIMNASIA ACTIVA = 55 euros**

**HIPOPRESIVOS = 40 euros**

Los grupos deberán ser estables por lo que no se permite el intercambio de otros horarios y/o días bajo ningún concepto.

### RECUERDA:

**ES OBLIGATORIO EL USO DE LA MASCARILLA EXCEPTO EN EL MOMENTO DE PRÁCTICA DEPORTIVA.**

**MANTÉN LA DISTANCIA DE SEGURIDAD**



## HORARIO

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
9:15 - 10:15	TONIFICACIÓN FUNCIONAL De 9:15 a 10:15 A1	PILATES De 9:15 a 10:15 P1	TONIFICACIÓN FUNCIONAL De 9:15 a 10:15 A1	PILATES De 9:15 a 10:15 P1
10:15 - 11:15	PILATES De 10:15 a 11:15 P7	PILATES De 10:15 a 11:15 P2	PILATES De 10:15 a 11:15 P7	PILATES De 10:15 a 11:15 P2
12:00 - 13:00	HIPOPRESIVOS 11:30 - 12:15			GIMNASIA ACTIVA Mayores 65 11:30 - 12:30
18:00 - 19:00	PILATES P3 18:15-19:15	YOGA 17:45 - 19:00	PILATES P3 18:15-19:15	YOGA 17:45 - 19:00
19:00 - 20:00	PILATES P4 19:15-20:15	TONIFICACIÓN FUNCIONAL 19:15 - 20:15 A2	PILATES P4 19:15-20:15	TONIFICACIÓN FUNCIONAL 19:15 - 20:15 A2
20:00 - 21:00	PILATES P5 20:15-21:15	PILATES De 20:30 a 21:30 P6	PILATES P5 20:15-21:15	PILATES De 20:30 a 21:30 P6
21:00 - 21:30				



## IMPORTANTE

**El inicio de las actividades, así como el número de plazas, quedarán supeditadas a la normativa sanitaria vigente el 15 de Septiembre.**

**A lo largo de la temporada deportiva 2020-2021, el Área de Deportes irá adaptando el desarrollo de las actividades a la normativa vigente en cada momento.**

## CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN

La duración de las actividades es del 15 de Septiembre al 30 de Junio de 2021.

Con los festivos del calendario escolar 20-21.

La entrega de la inscripción firmada y cumplimentada supone la aceptación de todas las normas que rigen cada una de las actividades y del Reglamento General de Instalaciones Deportivas. En todas las actividades hay un número mínimo y máximo de plazas por lo que quedará a criterio de la organización anular o cerrar actividades con previo aviso a los inscritos.

Dada la situación sanitaria que estamos atravesando informamos que en caso de suspensión de la actividad por causas de emergencia sanitaria se recuperarán las clases no impartidas, en ningún caso se devolverá el importe abonado.

Obligatorio enviar al correo [deportes@aytolerma.com](mailto:deportes@aytolerma.com), el resguardo de ingreso y la DECLARACIÓN DE RESPONSABLE EN RELACIÓN AL COVID-19 adjunta, firmada y aceptada.

