



# ESCUELA PROVINCIAL DE ANIMACIÓN JUVENIL Y TIEMPO LIBRE



## Método y Aplicación Técnica de Pilates

14, 15, 20, 21 y 22 de abril de 2018

### Información e inscripciones:

Edificio Enrique Fuentes Quintana  
Plaza Los Juzgados, s/n. 34001 Palencia

979 72 53 35

[www.diputaciondepalencia.es/juventud](http://www.diputaciondepalencia.es/juventud)

[juventud@diputaciondepalencia.es](mailto:juventud@diputaciondepalencia.es)

@cpjdepalencia

[www.facebook.com/cpijdepalencia](http://www.facebook.com/cpijdepalencia)

## Plazo de inscripción del 9 al 28/03/18

# Destinatarios/as

Jóvenes a partir de 18 años de edad, tendrán prioridad los empadronados/as con **anterioridad al inicio de la inscripción**, en municipios de menos de 20.000 habitantes de la provincia de Palencia.

## Fechas, lugar y horario:

14 y 15 de abril en el Gimnasio Cronos (C/Juan de Balmaseda, 7 Palencia). Sábado de 10 a 14 h. y de 15:30 a 19:30 h.  
Domingo de 9:30 a 14:30 h. y de 15:30 a 18 h.

20, 21 y 22 de abril en la Casa Rural "Las Casitas de Papel" en Ampudia. Viernes de 18 a 21:30 h. Sábado de 10 a 14 h. y de 15:30 a 19:30 h. Domingo de 9:30 a 14:30 h.

Horas: 32

Plazas: 15

Profesora: Angélica Solana

**Matrícula 100 €.** Estarán **exentos del pago de matrícula** las personas que acrediten documentalmente que en su unidad familiar y/o de convivencia estén percibiendo la **renta garantizada de ciudadanía**.

## EL PRECIO DEL CURSO INCLUYE:

- Clases teóricas y prácticas.
- Certificado de 32 horas de duración.
- Alojamiento y desayuno en la Casa Rural "Las Casitas de Papel" (Ampudia) los días 20, 21 y 22 de abril.
- Seguro de los participantes.

## EL ALUMNO/A DEBERÁ APORTAR:

- Manutención no incluida en el apartado anterior (cena del 20 de abril y comida y cena del 21 de abril).
- Transporte hasta el lugar del curso.
- Manta y cojín.

# Contenidos

- Origen y evolución del Método Pilates.
- El Método Pilates en la actualidad.
- Descripción del Método Pilates.
- Principios del Método Pilates.
- Bases del Método Pilates.
- Kinesiólogía básica.
- Anatomía, anatomía osteológica y miología básica.
- Beneficios del Método Pilates.
- El Instructor de Pilates.
- Ejercicios prácticos.
- Bases biomecánicas aplicadas.
- Ejercicios básicos.
- Elongamiento de cadenas musculares.
- Sesiones tipo.
- Concepto gimnasia hipopresiva.
- Ejercicios de gimnasia hipopresiva.

## La inscripción se podrá presentar:

- Por la sede electrónica de Diputación en la dirección: <http://sede.diputaciondepalencia.es>
- En los Registros Generales de la Diputación ubicados en la C/ Burgos, 1 en Palencia y en el Edificio "La Casona" de Cervera de Pisuerga.
- Ventanilla única.

Los **ALUMNOS/AS SELECCIONADOS/AS** deberán presentar en un plazo de **tres días hábiles** desde que han sido avisados de la siguiente documentación (si en ese plazo no se ha entregado se avisará a la siguiente persona que esté en reserva):

- Fotocopia del DNI.
- Volante de empadronamiento.
- Justificante de pago del ingreso de la matrícula en el siguiente número de la Entidad Caja España – Duero IBAN ES44 2108 2417 0600 3163 2259 o la documentación que acredite que en su unidad familiar y/o de convivencia están percibiendo la renta garantizada de ciudadanía.

**Si existieran más solicitudes que plazas, la adjudicación de las mismas se realizará a través de un sorteo, el día 04/04/18 a las 13 h. en el Edificio Enrique Fuentes Quintana sito en la plaza Los Juzgados, s/n.**

**La renuncia a la realización del curso, incluso antes de su inicio y salvo casos de fuerza mayor (debidamente acreditados) no dará derecho a la devolución del importe de la matrícula.**



Diputación  
DE PALENCIA

C/ Burgos, nº 1 • 34001 • PALENCIA • P3400000J  
Tel. 979 715 100 • Fax 979 715 134 • [www.dip-palencia.es](http://www.dip-palencia.es)

Instancia de solicitud  
Cursos  
**JUV.001. A-I**

Espacio reservado para uso administrativo

## SOLICITANTE

### Datos del solicitante

Persona física: Nombre  Primer Apellido  Segundo Apellido   DNI  NIE  Pasaporte

### Dirección a efectos de notificaciones (del solicitante)

Tipo de Vía  Nombre de la Vía

Número  Kilómetro  Letra  Bloque/Portal  Escalera  Piso  Puerta  Código postal

Población  Municipio  Provincia o País

### Otros Medios de Contacto (de la persona solicitante o de su representante si procede)

Teléfono fijo  Teléfono móvil  Dirección de correo electrónico  Fax

Conforme a lo establecido en la Ley 11/2007 de Acceso Electrónico de los Ciudadanos a los Servicios Públicos y demás legislación vigente, **AUTORIZO** a la Diputación de Palencia, **en relación con la presente solicitud**, a que me envíe (marcar lo que proceda)

- Comunicaciones mediante mensajes a la dirección de correo electrónico especificada como medio de contacto.
- Notificaciones a mi Buzón Electrónico, accesible en la sede electrónica <http://sede.diputaciondepalencia.es>, previa identificación con Certificado Digital (si el procedimiento administrativo lo permite).
- AUTORIZO** a la Diputación de Palencia solicitar a otras administraciones la información necesaria relativa a la presente solicitud.

Curso:   
(En caso de solicitar mas de un curso se realizarán varias instancias)

Fecha Nacimiento:

Dirección de empadronamiento (en caso de no coincidir con la de notificación)

Localidad de empadronamiento (en caso de no coincidir con la de notificación)  C.P.

Estudios realizados:

Ocupación profesional:

## FECHA Y FIRMA

Declaro que todos los datos manifestados anteriormente son correctos, y me comprometo a comunicar cualquier cambio que se produzca, así como a presentar la documentación que me solicite el Departamento de Juventud cuando se me comunique la admisión en el curso

En  a  de  de

La persona solicitante o representante legal Fdo:

## AVISO LEGAL

Los datos personales incluidos en esta solicitud o generados a raíz de la misma serán incorporados a un fichero de titularidad de la Diputación Provincial de Palencia, cuya finalidad es la tramitación de solicitudes y las acciones de ellas derivadas. Podrán ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, mediante escrito, acompañado de fotocopia de DNI o documento equivalente, dirigido al responsable de seguridad, que podrá ser presentado por Registro, enviado a Diputación de Palencia C/Burgos nº1-CP:34001-Tel:979715100-Fax:979715134 o a través de su sede electrónica que encontrará en <http://sede.diputaciondepalencia.es/>

Tales datos podrán ser comunicados a los órganos de la administración Estatal, Autonómica o Local y a los Juzgados o Tribunales con competencias en la materia, que únicamente los utilizarán en ejercicio legítimo de las mismas. Además, podrán ser publicados en los Diarios o Boletines Oficiales correspondientes.

La persona firmante autoriza el uso de sus datos en los términos y, en caso de facilitar datos de terceros, asume el compromiso de informarles de los extremos señalados en párrafos anteriores.

A LA PRESIDENCIA DE LA DIPUTACIÓN DE PALENCIA