



## Monogràfic DANSA TRIBAL FUSIÓ FLOORWORK (treball terra)

**Dates:** 4,11 i 18 de febrer

**Sessions:** 3 sessions

**Horari:** dissabte, de 12 a 13.30 hores

**Preu:** 14 €

**Forma de pagament:** amb targeta o ingrés al compte del centre

**Tallerista:** Carmen Chito Lara

**Públic:** jove i adult

### PROGRAMA

Treballarem a través de tècnica fàcil, canvis de nivells i posició, posant atenció al moviment del nostre cos, amb seguretat.

Escalfament previ per enfortir la musculatura amb tècnica del Ioga i Pilates

Passos de sòl en moviment, esllavissades i girs.

Seqüències coreogràfiques per desenvolupar un treball de dansa en finalitzar el taller.

Estiraments i relaxació.

### OBSERVACIONS

Cal portar roba i calçat còmode a les classes i una màrfega. També es recomana portar una faldilla llarga i un mocador per a la cintura.

Cal portar genolleres i matalàs o estoreta.

## NORMATIVA

- Les inscripcions es realitzaran a l'equipament entre el **3 i l'11 de gener**. L'horari d'inscripció és de dilluns a diumenge, de 10.30 a 13.30 hores i de 16.30 a 20.30 hores a la recepció del centre.
- La inscripció al taller no es fa efectiva fins el que es realitza el pagament amb targeta o a través d'ingrés bancari. En cas de fer l'ingrés bancari cal retornar el comprovant al centre, en horari d'atenció al públic. Com a màxim tres dies hàbils des de la data de preinscripció. En cas contrari, es perdrà la plaça al taller.
- Cada persona podrà fer dues inscripcions com a màxim, inclosa la pròpia.
- L'import de la inscripció no es retornarà, excepte per causa justificada (malaltia, accident, canvi horari laboral...) i adjuntant un justificant, sempre que es comuniqui com a màxim la setmana anterior a l'inici del taller. Per retornar els diners cal que porteu el justificant de l'ingrés.
- En cas que el centre anul·li un curs o canviï els horaris i siguin incompatibles amb la disponibilitat de l'alumne, es retornarà l'import de la inscripció als participants.
- Els menors de 16 anys han de realitzar la inscripció acompanyats pel pare, mare o tutor. De no ser possible, caldrà la signatura d'aquests per validar-la.
- En cas de no fer-se una classe per causes alienes a l'alumne, aquesta es recuperarà. Si és l'alumne qui perd la classe, aquesta no es recuperarà.
- La direcció de l'equipament pot variar l'espai de realització del taller o suspendre'l puntualment per causes justificades. Prèviament s'informarà als usuaris.

