

# BOLETIN DE INSCRIPCIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS

D<sup>a</sup> .....

D. N. I ..... EDAD .....

DIRECCIÓN .....

CÓDIGO POSTAL .....

MUNICIPIO .....

CORREO ELECTRÓNICO .....

Nº TELEFONO .....

He leído y acepto las normas de participación en el evento.

FIRMADO.

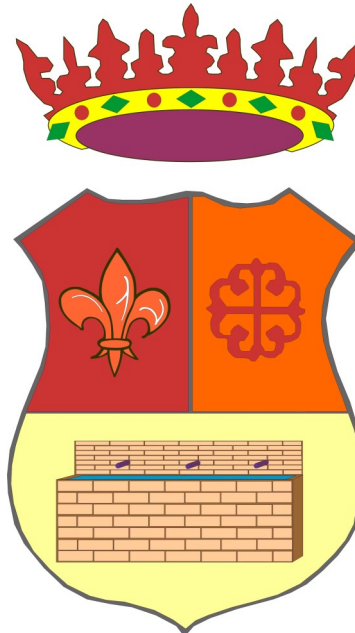
## PROTECCIÓN DE DATOS.

En cumplimiento de lo dispuesto en el Reglamento General de Protección de Datos 2016/679 y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantías de los derechos digitales, usted autoriza a que sus datos sean tratados por ASOCIACION DESARROLLO RURAL DE LA SIERRA SUR DE JAEN, así como a que le realice las comunicaciones necesarias con la finalidad de la gestión administrativa de datos de participantes de actividades. Los datos proporcionados no se cederán a terceros salvo en los casos en que exista una obligación legal, y se conservarán mientras se mantenga la relación de gestión o durante los años necesarios para cumplir con las obligaciones legales. Asimismo, autoriza al uso de las imágenes tomadas en eventos organizados por la entidad y su divulgación en medios de difusión exterior (página web, redes sociales, tabloneros de anuncios o similares), y siempre que dicha divulgación vaya siempre encaminada a la labor de difusión de las actividades de la entidad. Tiene usted derecho de acceso, rectificación, supresión, oposición, limitación del tratamiento y portabilidad de los datos, que podrá ejercer dirigiéndose a la siguiente dirección C/Ejido, S/n. Valdepeñas de Jaén, 23510 de Jaén o por correo electrónico en la dirección: [lopd@adsur.es](mailto:lopd@adsur.es)

## ORGANIZA Y FINANCIA



## COLABORA



www.adsur.es  
adsur@adsur.es  
Tel: 953 310 216 - 953 310 317  
Fax: 953 311 451  
c/ Ejido, s/n  
23150 - Valdepeñas de Jaén



## Tonificación en sala mediante Gimnasio Suave de Mantenimiento



**FUENSANTA DE  
MARTOS**

**Octubre/Noviembre  
(JUEVES)**

**(INICIO) 19/10/2023**

**(FINAL) 30/11/2023**

**HORA e INSTALACIÓN**  
**10:00 — 11:00**

**CASA DE LA CULTURA**

Organiza:



Promueve:



Colabora:



## Fuensanta de Martos

### Casa de la Cultura

**19/10**

**09/11**

**26/10**

**16/11**

**02/11**

**23/11**

**30/11**





La Asociación para el Desarrollo Rural de la Sierra Sur de Jaén, ADSUR, en colaboración con el Ayuntamiento de Fuensanta de Martos, desarrollará una actividad orientada a mejorar la calidad de vida de las personas de mediana y tercera edad, fomentando el envejecimiento activo.

### **OBJETIVOS**

- ⇒ Mejorar la autoestima de las personas de mediana y tercera edad.
- ⇒ Conseguir beneficios a corto-medio plazo a nivel psíquico y físico.
- ⇒ Acrecentar la autoestima de los participantes.
- ⇒ Crear hábitos de vida saludables mediante actividades ocupacionales.
- ⇒ Prevenir el proceso de envejecimiento.
- ⇒ Fomentar la participación e integración en la sociedad de la tercera edad.

# **ACTIVIDAD**

### **PARTICIPANTES**

Esta actividad está dirigida a personas de mediana y tercera edad.

⇒ Nº Mínimo: 12 / Nº Máximo: 40

### **ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD**

La actividad "Tonificación en Sala mediante Gimnasia Suave de Mantenimiento", se divide:

- ⇒ Parte inicial: Calentamiento o activación.
- ⇒ Desarrollo: Dependiendo del número de participantes, distintos ejercicios por grupos y/o de manera individual, orientados a la edad de los usuarios/as (Tren Superior, Tren Inferior, Superior e Inferior Combinado y Aeróbic).
- ⇒ Vuelta a la calma: Estiramientos

### **LUGAR DE CELEBRACIÓN**

Fuensanta de Martos (Casa de la Cultura)



**Inscripciones:** Se recogen el día de la 1ª sesión y previa confirmación del Nº de asistentes (1€/participante).

ADSUR no se responsabiliza de los posibles accidentes que puedan sufrir las personas interesadas con motivo de su participación en la actividad.

La persona participante con el hecho de su inscripción acepta las bases y/o normas de participación en el evento.

La organización se reserva el derecho de modificar, aplazar o suspender la actividad si lo considera oportuno.

Todo el material gráfico obtenido durante el transcurso de la actividad podrá ser utilizado por ADSUR dentro de los fines de la Asociación.