

Inscripciones Programa Aviva tu Cuerpo y Alma

Con el propósito de impulsar acciones que promuevan la conciliación entre la vida laboral y la familiar, así como en apego a la *Estrategia Nacional de Activación Física para toda la Población*; en la que es una prioridad la activación física para disminuir el sedentarismo, la obesidad y las adicciones, a través de la masificación de actividades y del correcto aprovechamiento de espacios públicos, les invitamos a inscribirse y participar en las actividades en Sede del Programa **Aviva tu Cuerpo y Alma**, el cupo es limitado. Comenzamos el 7 de noviembre.

TALLERES DEPORTIVOS SEDE

TALLER	HORARIO	Aportación mensual *	LUGAR
Movimiento Inteligente	Martes de 17:30 a 19:00	\$250.00	Altace Aula 1
Movimiento Inteligente	Miércoles de 14:00 a 14:45	\$200.00	Altace Aula 1
Ritmos Latinos Básico	Miércoles de 17:00 a 19:00	\$400.00	Se alternarán espacios entre Altace Aula 1 y Terraza Cafetería
Ritmos Latinos Intermedio	Miércoles de 17:00 a 19:00	\$400.00	
Tae Kwon Do	Lunes y jueves de 17:15 a 19:00	Uniforme e inscripción **	Altace Aula 3 – 4 y 5
Tae Kwon Do	Lunes a miércoles de 14:00 a 14:40	Uniforme e inscripción	Altace Aula 3 – 4 y 5
Yoga	Martes y jueves de 17:30 a 18:30	\$400.00	Altace Aula 3-4
Entrenamiento Fuerza Funcional	Lunes a jueves de 14:00 a 14:40	\$250.00	Altace Aula 2
Entrenamiento Fuerza Funcional	Lunes a jueves de 17:30 a 18:30	\$250.00	Altace Aula 2
Danza Aérea	Martes de 17:00 a 19:00 y viernes de 15:00 a 17:00	\$50.00 por clase	Terraza Cafetería
Ajedrez	Jueves de 17:00 a 19:00	Sin Costo	Sala de Juntas Edif. 5

*- La aportación mensual es establecida por el instructor, por lo que el pago es directamente con él.

** - El costo de Inscripción es a la Asociación de MDK son aproximadamente \$900.00 anuales y avala los avances en grados del practicante, el costo del uniforme depende del grado y talla, además se deberá cubrir el costo de los exámenes de grado.

Requisita el **Formato de Inscripción al Programa “Aviva tu cuerpo y Alma”** anexo, y entrégalo en el **Edif.2 PB, cub. 011**; antes del 4 de noviembre.

Deberás realizarte un **certificado médico deportivo** en el Servicio Médico para asistir a cualquier actividad.

Para cualquier duda se encuentra disponible las extensiones 6305 de esta Gerencia.

La Salud es la mayor riqueza.

¡INSCRIBETE!

Atentamente

GERENCIA DE SERVICIOS AL PERSONAL Y RELACIONES LABORALES

FORMATO DE INSCRIPCIÓN AL PROGRAMA “Aviva tu Cuerpo y Alma”



Fecha: _____

NOMBRE:	CLAVE:
TELÉFONO DE EMERGENCIA:	EXTENSIÓN:
CORREO:	

Solicito inscripción a los siguientes talleres:

TALLER	HORARIO	LUGAR

LINEAMIENTOS:

Como participante del programa, me comprometo a:

- Mantener en buenas condiciones las instalaciones que sean destinadas para los talleres.
- Asistir puntualmente a los talleres.
- Presentarse con el material, ropa y calzado adecuado, con base a los requerimientos establecidos por los instructores.
- Mostrar a la o al instructor, al inicio de cada clase, la credencial que la o lo acredita como participante, así como el gafete institucional.
- Cubrir la cuota de recuperación por uso de equipo, la primera semana de cada mes, asista o no, mientras esté inscrita o inscrito.
- De no poder continuar con la participación en el programa antes referido, dar aviso por escrito de ello con 15 días de anticipación a la fecha de baja a la Administración de Beneficios al Personal, cubriendo la cuota total del mes en el que esto ocurra.
- Mostrar respeto para las y los compañeros, así como para las y los instructores.
- Presentar un Certificado Médico que avale que puede realizar la disciplina seleccionada sin complicaciones médicas.
- Las actividades físicas requieren de óptima condición de salud, por lo que en caso de contar con una condición particular que afecte la buena salud, se debe dar aviso por escrito con la mayor oportunidad posible a la Administración de Beneficios al Personal, con el fin de que se considere la condición para la realización de las actividades deportivas.

No serán responsabilidad del IMP, así como del SNTIMP, las lesiones físicas que puedan suscitarse durante la ejecución de las actividades a desarrollar, por lo que deberá llenar la [Carta Responsiva](#) que señala el Protocolo para la realización de actividades Deportivas y Recreativas en instalaciones del IMP.

ACEPTO TODOS Y CADA UNO DE LOS PUNTOS ANTES EXPUESTOS.

Firma: _____