

GIMNÀS PAVELLÓ MIQUEL POBLET

CARRER FONT FREDA, 3

ABONAMENTS AL GIMNÀS

Activitats esportives adreçades a persones adultes

Període: del 18 de setembre de 2017 al 15 de juny de 2018

Descripció: Es practican disciplines com pilates i ioga.

Participants: Adreçat a majors de 16 anys

PREUS

Trimestral:
66 € per persona

Curs complet:
155 € per persona

DIES I HORARIS

	DIMARTS	DIJOUS
17h - 18h	Pilates	Pilates
18h - 19h	Pilates	Pilates
19h - 20h	Ioga	Ioga
20h - 21h	Pilates	Pilates

OBJECTIUS

Afavorir la pràctica esportiva, facilitant les instal·lacions i les eines necessàries per aconseguir augmentar la qualitat de vida.

Pilates: és un mètode que se centra en el desenvolupament dels músculs interns per mantenir l'equilibri corporal i donar estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

Ioga: millora la flexibilitat i tonificació dels cos. Incorpora exercicis que milloren la postura de l'esquena i es treballa la concentració i la interiorització per arribar a una bona relaxació.

Material necessari: roba d'esport i calçat adequat.

Organitza: Institut Municipal d'Esports i Lleure



INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

A les oficines de:

Institut Municipal d'Esports i Lleure (Montcada Aqua)

C. Tarragona, 32. Telèfon: 935 650 999

A partir de l'1 de setembre

Horari: de dilluns a dijous, de 9 a 13 i de 16 a 19 h;
divendres de 9 a 13 h.

Els preus indicats a aquesta publicació son vàlids per a les inscripcions realitzades l'any 2017, excepte error tipogràfic o possible variació de preus.

A partir de l'1 de gener de 2018 les noves inscripcions podran tenir variacions de preus.

Bonificacions per a residents a Montcada i Reixac que compleixin alguna de les següents condicions:

- Majors de 65 anys.
- Als pagaments anuals i per inscripcions de dos o més membres de la unitat familiar.
- Als pagaments anuals i quan es fa la inscripció a dos o més cursos, s'aplicarà una bonificació al curs i/o taller de menor import.
- No es poden aplicar dues bonificacions a una mateixa quota.



ACTIVITATS ESPORTIVES



INSTITUT MUNICIPAL D'ESPORTS I LLEURE

2017-2018

ZONA ESPORTIVA CENTRE

C. BONA VISTA S/N

ABONAMENTS AL GIMNÀS:

Activitats esportives adreçades a persones adultes

Descripció:

Es practican diferents disciplines com: aeròbic, tonificació, steps, pilates, tai-txi, zumba, etc...

Participants:

Està pensat per a usuaris a partir de 14 anys.

Període: a partir de setembre 2017 i fins a juliol de 2018.

Nota: durant el mes de juliol, la franja de 10.30 a 11.30h se suspendrà per la realització del Casal Esportiu.

PREUS

Matrícula 30 €	Mensual 25 €	Abonament anual 175 € (de setembre a juliol)
-------------------	-----------------	---

DIES I HORARIS

	DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
09.30h - 10.30h	Aeròbic Intensitat baixa	Tonificació Intensitat baixa	Aeròbic Intensitat baixa
10.30h - 11.30h	Pilates *excepte juliol	Pilates *excepte juliol	Pilates *excepte juliol
17h - 18h	Aeròbic Intensitat baixa	Tonificació Intensitat baixa	Tai-txi
18h - 19h	Pilates	Zumba	Pilates
19h - 20h	Tonificació Intensitat mitja	Tonificació Intensitat mitja	Aeròbic Intensitat mitja
20h - 21h	Aeròbic Intensitat Alta	Tonificació Intensitat Alta	Esports Col·lectius Intensitat Alta

OBJECTIUS

Afavorir la pràctica esportiva, facilitant les instal·lacions i les eines necessàries per aconseguir augmentar la qualitat de vida.

Conservar el cos sa en tots els seus aspectes, exercitant capacitats físiques com la velocitat, força, flexibilitat, coordinació, orientació i ritme, etc...

Millorar la capacitat aeròbica i anaeròbica del cos amb diferents exercicis, coreografies, circuits, steps, etc...

Material necessari: roba d'esport i calçat adequat

Organitza: Institut Municipal d'Esports i Lleure

CURSOS I TALLERS

Activitats esportives adreçades a persones adultes

Període: del 18 de setembre de 2017 al 15 de juny de 2018

PREUS

Tai-txi: aprofundiment. Trimestral, 71 €; curs complet, 159 €

Tai-txi: a partir de 60 anys. Trimestral, 76 €; curs complet, 170 €

Zumba i Pilates: entrada diària, 2,5 €; trimestral, 66 €; curs complet, 155€

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11.30h 12.30h	Tai-txi Grup A (gent gran)		Tai-txi Grup A (gent gran)		
17h 18h					Tai-txi *classe opcional
18h 19h		Zumba (entrada diària)		Zumba (entrada diària)	
18.30h 20h		Tai-txi aprofundiment (Gimnàs Escola Reixac)			
19h 20h		Pilates (entrada diària)		Pilates (entrada diària)	

*Els inscrits als cursos i tallers organitzats per l'IME podran assistir a la sessió de tai-txi els divendres de 17 a 18h com a activitat opcional.

OBJECTIUS

Tai-txi: en aquestes classes s'ensenya a conèixer el propi equilibri i la capacitat de moderar l'actitud en els nivells mentals i físics. La pràctica esportiva d'aquesta activitat proporciona un increment de la vitalitat i la condició física del cos.

Zumba: activitat enfocada d'una banda a mantenir un cos saludable i per una altra a desenvolupar, enfortir i donar flexibilitat al cos mitjançant moviments de ball combinats amb una sèrie de rutines aeròbiques. Utilitza dins de les seves rutines els principals ritmes llatinoamericans, com el són la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaeton i la samba.

Pilates: és un mètode que se centra en el desenvolupament dels músculs interns per mantenir l'equilibri corporal i donar estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

Material necessari: roba i calçat adequat.

Organitza: Institut Municipal d'Esports i Lleure

ESPAI CULTURAL KURSAAL

SALA D'EXPRESSIONI CORPORAL.

CARRER MASIA, 39

Cursos i tallers per a persones adultes:

Període: del 18 de setembre de 2017 al 15 de juny de 2018

Descripció: Es practican diferents disciplines com ioga i pilates

Participants: Adreçat a majors de 16 anys.

PREUS

Trimestral: 66 € per persona	Curs complet: 155 € per persona
---------------------------------	------------------------------------

DIES I HORARIS

	DILLUNS	DIMECRES
17h - 18h	Pilates	Pilates
18h - 19h	Ioga	Ioga
19h - 20h	Pilates	Pilates

OBJECTIUS

Afavorir la pràctica esportiva, facilitant les instal·lacions i les eines necessàries per aconseguir augmentar la qualitat de vida.

Pilates: és un mètode que se centra en el desenvolupament dels músculs interns per mantenir l'equilibri corporal i donar estabilitat i fermesa a la columna vertebral.

Ioga: millora la flexibilitat i tonificació del cos. Incorpora exercicis que milloren la postura de l'esquena i treballa la concentració i interiorització per arribar a una bona relaxació.

Material necessari: roba d'esport i calçat adequat.

Organitza: Institut Municipal d'Esports i Lleure.

