

# ESPAI CULTURAL KURSAAL

Sala d'expressió corporal. C. Masia, 39.

## INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

INSTITUT MUNICIPAL  
D'ESPORTS I LLEURE / 2015-2016

## activitats esportives

### CURSOS I TALLERS PER A PERSONES ADULTES.

**Període:** del 14 de setembre de 2015 al 16 de juny de 2016

**Descripció:** loga i pilates

**Participants:** Adreçat a majors de 16 anys

**Quotes:** Trimestral: 66€, Curs complet: 148€

	DILLUNS	DIMECRES
17.30 h - 18.30 h	Pilates	Pilates
18.30 h - 19.30 h	loga	loga
19.30 h - 20.30 h	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.

■ El 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 i Regidoria de Cultura i Patrimoni (dubtes si això ha de ser Xarxa d'equipaments municipals o Tallers municipals).

#### IME (Institut Municipal d'Esports i Lleure)

Montcada Aqua  
C. Tarragona, 32  
Tel. 935 650 999

**Horari:** de dilluns a dijous, de 9 a 13h i de 16 a 19h

**Inscripcions:** a partir de l'1 de setembre de 2015

Els preus són vàlids per a les inscripcions realitzades l'any 2015, excepte error tipogràfic o possible variació 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 inscripció de dos o més membres de la unitat familiar.



# ZONA ESPORTIVA CENTRE

C. Bonavista, s/n.

## ABONAMENTS AL GIMNÀS

### ACTIVITATS ESPORTIVES ADREÇADES A PERSONES ADULTES.

**Període:** de setembre a desembre 2015 i de gener a juliol de 2016. (Nota.- L'horari matinal el mes de juliol de 10.30 a 11.30 h romandrà suspès per la realització del Casal Esportiu).

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

**Participants:** Adreçat a majors de 14 anys

**Preu matrícula:** 30€

**Quotes:** Mensual: 25€, Curs complet: 175€ (abonament de setembre a juliol).

	DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
09.30 h - 10.30 h	Aeròbic (intensitat baixa)	Tonificació (intensitat baixa)	Aeròbic (intensitat baixa)
10.30 h - 11.30 h	Pilates (excepte juliol)	Ioga (excepte juliol)	Pilates (excepte juliol)
17.00 h - 18.00 h	Aeròbic (intensitat baixa)	Tonificació (intensitat baixa)	Tai-txi
18.00 h - 19.00 h	Pilates	Zumba	Pilates
19.00 h - 20.00 h	Tonificació (intensitat mitja)	Tonificació (intensitat mitja)	Aeròbic (intensitat mitja)
20.00 h - 21.00 h	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, 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.

# ZONA ESPORTIVA CENTRE

C. Bonavista, s/n.

## CURSOS I TALLERS

### ACTIVITATS ESPORTIVES ADREÇADES A PERSONES ADULTES.

#### Quotes

**Tai-txi (nivell d'aprofundiment) i Danses orientals:**

trimestral 71€, curs complet 159€.

**Balls i Tai-txi (adreçat a la gent gran, a partir de 60 anys):**

trimestral 76€, curs complet 170€.

**Ioga:** trimestral 81€, curs complet 181€.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11.30 h - 12.30 h	Tai-txi (gent gran) Grup A		Tai-txi (gent gran) Grup A		
17.00 h - 18.00 h		Tai-txi (gent gran) Grup B		Tai-txi (gent gran) Grup B	Tai-txi *(classe op- cional)
18.00 h - 19.15 h		Ioga		Ioga	
19.15 h - 20.45 h		Tai-txi (aprofundiment)		Danses orientals	
20.45 h - 22.15 h		Balls amb parella		Balls amb parella	

\*Els inscrits als cursos de les activitats esportives de la Zona Esportiva Centre podran assistir a la sessió de tai-txi els divendres de 17 a 18 h com a activitat opcional.

#### Objectius:

- El ball és una activitat esportiva que afavoreix el manteniment de la forma física, cerca la millora de les relacions interpersonals, fomenta la convivència vers els altres i afavoreix i potencia l'activitat física des de la vessant més recreativa.
- Exercita capacitats físiques com la coordinació, orientació i el ritme, etc.

**Material necessari:** Calçat adequat.

**Organitza:** Institut Municipal d'Esports i Lleure.

# PAVELLÓ MUNICIPAL MIQUEL POBLET

Camí de la Font Freda, 3.

## ABONAMENTS AL GIMNÀS

### ACTIVITATS ESPORTIVES ADREÇADES A PERSONES ADULTES.

**Període:** del 16 de setembre de 2015 al 16 de juny de 2016

**Descripció:** Pilates i ioga.

**Participants:** Adreçat a majors de 16 anys

**Quotes:** Trimestral: 66€ per persona, Curs complet: 148€ per persona

	DIMARTS	DIJOUS
17.00 h - 18.00 h	Pilates	Pilates
18.00 h - 19.00 h	Pilates	Pilates
19.00 h - 20.00 h	Ioga	Ioga
20.00 h - 21.00 h	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 es centra en el desenvolupament dels músculs interns per mantenir l'equilibri corporal i donar estabilitat i fermesa a la columna vertebral.
- El 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 i Regidoria de Cultura i Patrimoni (dubtes si això ha de ser Xarxa d'equipaments municipals o Tallers municipals).