

ACTIVITATS
ESPORTIVES

2016
2017

INSTITUT MUNICIPAL
D'ESPORTS I LLEURE



ZONA ESPORTIVA CENTRE

c. Bonavista 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 un públic adult a partir de 14 anys.

Període: de setembre a desembre del 2016 i de gener a juliol del 2017.

Nota.- L'horari matinal durant juliol de 10.30 a 11.30h romandrà suspès 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

	DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
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 practica 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



ZONA ESPORTIVA CENTRE

c. Bonavista s/n

CURSOS I TALLERS

Activitats esportives adreçades a persones adultes

Període: del 19 de setembre de 2016 al 16 de juny de 2017.

PREUS

Tai-txi: aprofundiment: trimestral 71 €, curs complet, 159 €

Balls: amb parella: trimestral 76 €, curs complet, 170 €

Tai-txi: gent gran a partir de 60 anys; trimestral, 76 €; curs complet, 170 €

Zumba: Entrada diària 2 €, trimestral 66 €, curs complet 148€

	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 Grup B (gent gran)		Tai-txi Grup B (gent gran)	Tai-txi *classe opcional
18.15h - 19.15h		Zumba		Zumba	
18.30h - 20h		Tai-txi aprofundiment (Gimnàs Escola Reixac)			
19.30h - 21h		Balls amb parella		Balls amb parella	

*Els inscrits als cursos i tallers organitzats per l'IME podran assistir a la sessió de tai-txi els divendres de 17 a 18 h 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: activitats 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 cúmbia, el *reggaeton* i la samba.

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: Roba i calçat adequat

Organitza: Institut Municipal d'Esports i Lleure



ESPÀI CULTURAL KURSAAL

Sala d'expressió corporal. Carrer Masia, 39

Cursos i tallers per a persones adultes

Període: del 19 de setembre de 2016 al 16 de juny de 2017.

Descripció: Es practican disciplines com: loga, Pilates i danses orientals

Participants: Adreçat a majors de 16 anys.

PREUS

Trimestral: 66 € per persona

Curs complet: 148 € per persona

DIES I HORARIS

	DILLUNS	DIMECRES
17h - 18h	Pilates	Pilates
18h - 19h	loga	loga
19h - 20h	Pilates	Pilates
20h - 21h	Danses Orientals	Danses Orientals

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.

loga: 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.

Dansa Oriental: els beneficis de la dansa oriental són tant físics com a mentals, és un bon exercici cardiovascular, ajuda a millorar tant la flexibilitat com la força. Treballa directament sobre els centres d'energia corporals, eliminant tensions harmonitzant l'energia; per a les dones embarassades, és un excel·lent exercici per preparar el ventre abans del part i després d'aquest, ajuda a recuperar l'àrea de l'abdomen.

Material necessari: Roba d'esport i calçat adequat

Organitza: Institut Municipal d'Esports i Lleure

GIMNÀS PAVELLÓ MIQUEL POBLET

c. Font Freda, 3

Cursos i tallers per a persones adultes

Període: del 19 de setembre de 2016 al 16 de juny de 2017.

Descripció: Es practican disciplines com: Pilates i loga

Participants: Adreçat a major de 16 anys.

PREUS

Trimestral: 66 € per persona

Curs complet: 148 € per persona

DIES I HORARIS

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

OBJECTIUS:

Afavorir la practica esportiva, facilitant les instal·lacions i les eines necessàries per d'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.

loga: 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 la 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. Telefono: 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 2016, excepte error tipogràfic o possible variació de preus.

A partir del 1 de gener de 2017 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 mes 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.

