



ACTIVITATS ESPORTIVES

ADREÇADES A PERSONES
A PARTIR DE 16 ANYS

2021-2022

ESPAI CULTURAL KURSAAL

SALA D'EXPRESSIONI CORPORAL
C. MASIA, 39

CURSOS I TALLERS

Període: d'octubre de 2021 a juny de 2022.

Places limitades.

PREUS

TRIMESTRAL: 67,32€

CURS COMPLET: 158,10€

DIES I HORARIS

	DILLUNS	DIMECRES
17-18 h	PILATES	PILATES
18-19 h	IOGA	IOGA
19-20 h	PILATES	PILATES

Les persones inscrites als cursos i tallers organitzats per la Regidoria d'Esports podran assistir a la sessió de Taitxí Txikung al Gimnàs Municipal els divendres de 17 a 18 h com a activitat opcional.

OBJECTIUS. Afavorir la pràctica esportiva, tot 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 la 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.

ORGANITZEN: Regidoria d'Esports i Xarxa d'Equipaments.

Obligatori l'ús de mascareta per a l'entrada i la sortida de l'activitat.

Es compliran les mesures de prevenció de la pandèmia vigents en cada moment.

ZONA ESPORTIVA CENTRE

C. BONA VISTA, S/N

ABONAMENTS AL GIMNÀS

Descripció: es practicaran diferents disciplines com GAC, càrdio HIIT, tonificació, pilates, taitxí txikung, zumba, etc.

Període: de setembre del 2021 a juliol del 2022.

PREUS

ABONAMENT CURS COMPLET:
178,50€

ABONAMENT GENER-JULIOL:
117,30€

ENTRADA ACTIVITAT PUNTUAL: 2,55€

DIES I HORARIS

	DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
9.30-10.30 h	GAC Intensitat alta	CÀRDIO HIIT Intensitat alta	TONIFICACIÓ Intensitat alta
10.30-11.30 h	PILATES *excepte període Casal	PILATES *excepte període Casal	PILATES *excepte període Casal
17-18 h	TONIFICACIÓ Intensitat baixa	TONIFICACIÓ Intensitat baixa	TAITXÍ TXIKUNG
18-19 h	PILATES	ZUMBA	PILATES
19-20 h	TONIFICACIÓ Intensitat alta	GAC	AERODANCE
20-21 h	CÀRDIO HIIT	IOGA	ESPORTS COL·LECTIUS

* Des de la darrera setmana de juny fins a final de juliol, la franja de 10.30 a 11.30 h se suspendrà per la realització del Casal Esportiu.

Totes les activitats es poden realitzar puntualment pagant el preu de l'entrada diària corresponent.

OBJECTIUS: Afavorir la pràctica esportiva, tot facilitant les instal·lacions i les eines necessàries per aconseguir augmentar la qualitat de vida i la salut física emocional i mental.

Conservar el cos sa en tots els seus aspectes, tot exercitant capacitats físiques com la velocitat, la força, la flexibilitat, la coordinació, l'orientació i el ritme, la relaxació, 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: Regidoria d'Esports.

Obligatori l'ús de mascareta per a l'entrada i la sortida de l'activitat.

Es compliran les mesures de prevenció de la pandèmia vigents en cada moment.

GIMNÀS PAVELLÓ MIQUEL POBLET

C. FONT FREDA, 3

CURSOS I TALLERS

D'OCTUBRE A JUNY: PREUS

TRIMESTRAL
2 hores setmanals:
67,32€

CURS COMPLET
2 hores setmanals:
158,10€

HORARIS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
11.30-12.30 h	TAITXÍ		TAITXÍ	
16-17 h		PILATES		PILATES
17-18 h		PILATES		PILATES
18-19 h		PILATES		PILATES
19-20 h		IOGA		IOGA
20-21 h		PILATES		PILATES

DE GENER A JUNY: PREUS

TRIMESTRAL
3 hores setmanals:
77,52€

HORARIS

	DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
9.30-10.30 h	PILATES	IOGA	TAITXÍ
10.30-11.30 h	PILATES	IOGA	PILATES
11.30-12.30 h	IOGA	PILATES	IOGA

Les persones inscrites als cursos i tallers organitzats per la Regidoria d'Esports podran assistir a la sessió de Taitxí Txikung al Gimnàs Municipal els divendres de 17 a 18 h com a activitat opcional.

Places limitades.



OBJECTIUS: Afavorir la pràctica esportiva, tot 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 la tonificació del cos. Incorpora exercicis que milloren la postura de l'esquena i treballa la concentració i interiorització per arribar a una bona relaxació.

Taitxí. Aprendre a conèixer el propi equilibri i la capacitat de moderar l'actitud en els nivells mental i físic. La pràctica esportiva d'aquesta activitat proporciona un increment de la vitalitat i la condició física del cos.

MATERIAL NECESSARI: Roba d'esport i calçat adequat.

ORGANITZA: Regidoria d'Esports.

Obligatori l'ús de mascareta per a l'entrada i la sortida de l'activitat. Es compliran les mesures de prevenció de la pandèmia vigents en cada moment.

ABONAMENT ZONA D'ATLETISME

C. PROGRÉS, S/N

Utilització de la pista per a entrenament lliure, de dilluns a divendres, de 17 a 21 h

PREU ABONAMENT ANUAL

INDIVIDUAL: 27,54€

FAMILIAR: 47,94€

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

REGIDORIA D'ESPORTS

Montcada Aqua
C. Tarragona, 32
Telèfon: 935 650 999

INSCRIPCIONS

A partir de setembre en horari d'oficines: de dilluns a divendres, de 9 a 14 h, i dimarts i dijous, també de 16 a 19.30 h.

- Els preus indicats en aquesta publicació són vàlids per a les inscripcions realitzades durant l'any 2021, excepte error tipogràfic o possible variació de preus.
- A partir de l'1 de gener de 2022 les noves inscripcions podrien variar de preus.

BONIFICACIONS

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

- Majors de 65 anys.
- Per inscripció de dos o més membres de la unitat familiar quan s'aboni el curs complet.
- Per inscripció a dos o més cursos quan s'aboni el curs complet, s'aplicarà una bonificació al curs i/o taller de menys import.

* No es podran aplicar dues bonificacions a una mateixa quota.