

# GIMNÀS PAVELLÓ MIQUEL POBLET

C. FONT FREDA, 3

## CURSOS I TALLERS

**Període:** del 17 de setembre del 2019 al 18 de juny del 2020.

**Participants:** adreçat a més grans de 16 anys.

**Places limitades.**

## PREUS

TRIMESTRAL: 66€

CURS COMPLET: 155€

## DIES I HORARIS

	DIMARTS	DIJOUS
16-17 h	IOGA	IOGA
17-18 h	PILATES	PILATES
18-19 h	PILATES	PILATES
19-20 h	IOGA	IOGA
20-21 h	PILATES	PILATES

Les persones inscrites als cursos i tallers organitzats per l'IME 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.** Institut Municipal d'Esports i Lleure.

# 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€

FAMILIAR: 47€

## INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

### INSTITUT MUNICIPAL D'ESPORTS I LLEURE (IME)

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

#### INSCRIPCIONS

A partir de setembre en horari d'oficines: de dilluns a dijous, de 9 a 13 h i de 16 a 19 h; divendres, de 9 a 13 h

• Els preus indicats en aquesta publicació són vàlids per a les inscripcions realitzades durant l'any 2019, excepte error tipogràfic o possible variació de preus.

• A partir de l'1 de gener de 2020 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.

## ACTIVITATS ESPORTIVES

ADREÇADES A PERSONES ADULTES

INSTITUT MUNICIPAL D'ESPORTS I LLEURE  
2019-2020



# ZONA ESPORTIVA CENTRE

C. BONA VISTA, S/N

## ABONAMENTS AL GIMNÀS

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

**Participants:** activitats adreçades al públic adult a partir de 16 anys.

**Període:** de setembre del 2019 a juliol del 2020.

### PREUS

ABONAMENT CURS COMPLET: 175€

ABONAMENT GENER-JULIOL: 115€

ENTRADA ACTIVITAT PUNTUAL: 2,50€

### 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 **Activitat puntual	TONIFICACIÓ Intensitat baixa **Activitat puntual	TAITXÍ TXIKUNG **Activitat puntual
18-19 h	PILATES **Activitat puntual	ZUMBA **Activitat puntual	PILATES **Activitat puntual
19-20 h	TONIFICACIÓ Intensitat alta **Activitat puntual	GAC **Activitat puntual	AERODANCE **Activitat puntual
20-21 h	CÀRDIO HIIT **Activitat puntual	IOGA **Activitat puntual	ESPORTS COL·LECTIUS **Activitat puntual

\* 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.

\*\* Les activitats assenyalades amb aquest símbol 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.** Institut Municipal d'Esports i Lleure.

## CURSOS I TALLERS

**Període:** del 16 de setembre del 2019 al 17 de juny del 2020.

**Participants:** adreçat a més grans de 16 anys.

### PREUS TAITXÍ

TRIMESTRAL: 76€  
CURS COMPLET: 170€

### PREUS ZUMBA

TRIMESTRAL: 66€  
CURS COMPLET: 155€

ENTRADA ACTIVITAT PUNTUAL: 2,50€

### DIES I HORARIS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
11.30-12.30 h	TAITXÍ		TAITXÍ	
17.30-18.30 h		ZUMBA (Gimnàs Escola Reixac) ** Activitat puntual		ZUMBA (Gimnàs Escola Reixac) ** Activitat puntual

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

\*\* Les activitats assenyalades amb aquest símbol es poden realitzar puntualment pagant el preu de l'entrada diària corresponent.

### OBJECTIUS.

**Taitxí.** En aquestes classes s'ensenya 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.

**Zumba.** Activitat enfocada a mantenir un cos saludable i a desenvolupar, enfortir i donar flexibilitat al cos mitjançant moviments de ball combinats amb una sèrie de rutines aeròbiques. Utilitza els principals ritmes llatinoamericans, com la salsa, el merengue, la cumbia, el reggaeton i la samba.

**MATERIAL NECESSARI.** Roba i calçat adequat.

**ORGANITZA.** Institut Municipal d'Esports i Lleure.

# ESPAI CULTURAL KURSAAL

SALA D'EXPRESSIÓ CORPORAL  
C. MASIA, 39

## CURSOS I TALLERS

**Període:** del 16 de setembre del 2019 al 14 de juny del 2020.

**Participants:** adreçat a més grans de 16 anys.

**Places limitades.**

### PREUS

TRIMESTRAL: 66€

CURS COMPLET: 155€

### 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 l'IME 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.** Institut Municipal d'Esports i Lleure i Xarxa d'Equipaments