

ACTIVITATS ESPORTIVES

INSTITUT MUNICIPAL
D'ESPORTS I LLEURE
2018-2019



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, taitxí, zumba, etc....

Període. De setembre de 2018 a juliol de 2019.

Participants. Està pensat per un públic adult a partir de 14 anys.

PREUS:

MATRÍCULA: 30€

MENSUAL: 25€

ABONAMENT ANUAL: 175€
(de setembre a juliol)

ENTRADA ACTIVITAT PUNTUAL: 2,50€**

DIES I HORARIS:

	DILLUNS	DIMECRES	DIVENDRES
9.30-10.30 h	AERÒBIC Intensitat baixa	TONIFICACIÓ Intensitat baixa	AERÒBIC Intensitat baixa
10.30-11.30 h	Pilates *excepte període Casal	PILATES *excepte període Casal	PILATES *excepte període Casal
17-18 h	AERÒBIC Intensitat baixa	TONIFICACIÓ Intensitat baixa	TAITXÍ TXIKUNG
18-19 h	PILATES **Activitat puntual	PILATES **Activitat puntual	PILATES **Activitat puntual
19-20 h	TONIFICACIÓ Intensitat mitja	TONIFICACIÓ Intensitat mitja	AERÒBIC Intensitat mitja
20-21 h	AERÒBIC Intensitat alta **Activitat puntual	ESPORTS COL·LECTIUS	ZUMBA **Activitat puntual

* Des de la darrera setmana de juny fins a finals 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 practica 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 sà en tots els seus aspectes, exercitant capacitats físiques com la velocitat, la força, la flexibilitat, la coordinació, l'orientació i el 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.



TALLERS DE TAITXÍ

ACTIVITATS ESPORTIVES ADREÇADES A PERSONES ADULTES

Període. Del 17 de setembre de 2018 al 14 de juny de 2019.

PREUS:

APROFUNDIMENT
TRIMESTRAL: 71€
CURS COMPLET: 159€

**GENT GRAN A PARTIR
DE 60 ANYS**
TRIMESTRAL: 76€
CURS COMPLET: 170€

DIES I HORARIS:

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIVENDRES
11.30-12.30 h	TAITXÍ GRUP A (gent gran)		TAITXÍ GRUP A (gent gran)	
17-18 h				TAITXÍ TXIKUNG **Activitat puntual
18.30-20 h		TAITXÍ aprofundiment (Gimnàs Escola Reixac)		

* Els inscrits als cursos i tallers organitzats per l'IME podran assistir a la sessió de Taitxí Txikung 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. 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.

MATERIAL NECESSARI. Roba i calçat adequat.

ORGANITZA. Institut Municipal d'Esports i Lleure.

ESPAI CULTURAL KURSAAL

SALA D'EXPRESSIONI CORPORAL
C. MASIÀ, 39

CURSOS I TALLERS

ACTIVITATS ESPORTIVES ADREÇADES A PERSONES ADULTES

Descripció. Es practicaran disciplines com ioga i pilates.

Període. Del 17 de setembre de 2018 al 14 de juny de 2019.

Participants. Adreçat a major de 16 anys.

Plaços limitades

PREUS:

TRIMESTRAL: 66€

CURS COMPLERT: 155€

DIES I HORARIS:

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

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 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 Regidoria de Cultura i Patrimoni.

GIMNÀS PAVELLÓ MIQUEL POBLET

C. FONT FREDA, 3

ABONAMENTS AL GIMNÀS

ACTIVITATS ESPORTIVES ADREÇADES A PERSONES ADULTES

Descripció. Es practicaran disciplines com pilates i ioga

Període. Del 17 de setembre de 2018 al 14 de juny de 2019.

Participants. Adreçat a major de 16 anys.

Plaços limitades

PREUS:

TRIMESTRAL: 66€

CURS COMPLERT: 155€

DIES I HORARIS:

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

OBJECTIUS. Afavorir la practica esportiva, tot 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.

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 la relaxació.

MATERIAL NECESSARI. Roba d'esport i calçat adequat.

ORGANITZA. Institut Municipal d'Esports i Lleure.





INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

INSTITUT MUNICIPAL D'ESPORTS I LLEURE (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
Fins el 15 de setembre, tardes només dimarts i dijous.

- Els preus indicats a aquesta publicació són vàlids per a les inscripcions realitzades l'any 2018, excepte error tipogràfic o possible variació de preus.
- A partir del 1 de gener de 2019 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 amb pagament anual.
- Per la inscripció a dos o més cursos amb pagament anual, s'aplicarà una bonificació al curs i/o taller de menys import.

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