

Informació

INSCRIPCIONS



PRESENCIALMENT:
SAC (Servei d'Atenció Ciutadana)
Plaça de la Vila, 1
c/e: info@palauplegamans.cat
Horari: De dilluns a divendres de
9:00 a 14:00 hores

Suport telefònic de l'OAC 360º
al tel. 93 595 48 03.
Horari: De dilluns a divendres,
de 8 a 20 h (excepte festius).

Les **BAIXES** cal comunicar-les a
través dels mateixos canals **abans**
del dia **25** del mes en curs.

INICI I FINAL DE LES ACTIVITATS

Segons calendari escolar.

VACANCES I PONTS

Segons calendari escolar.

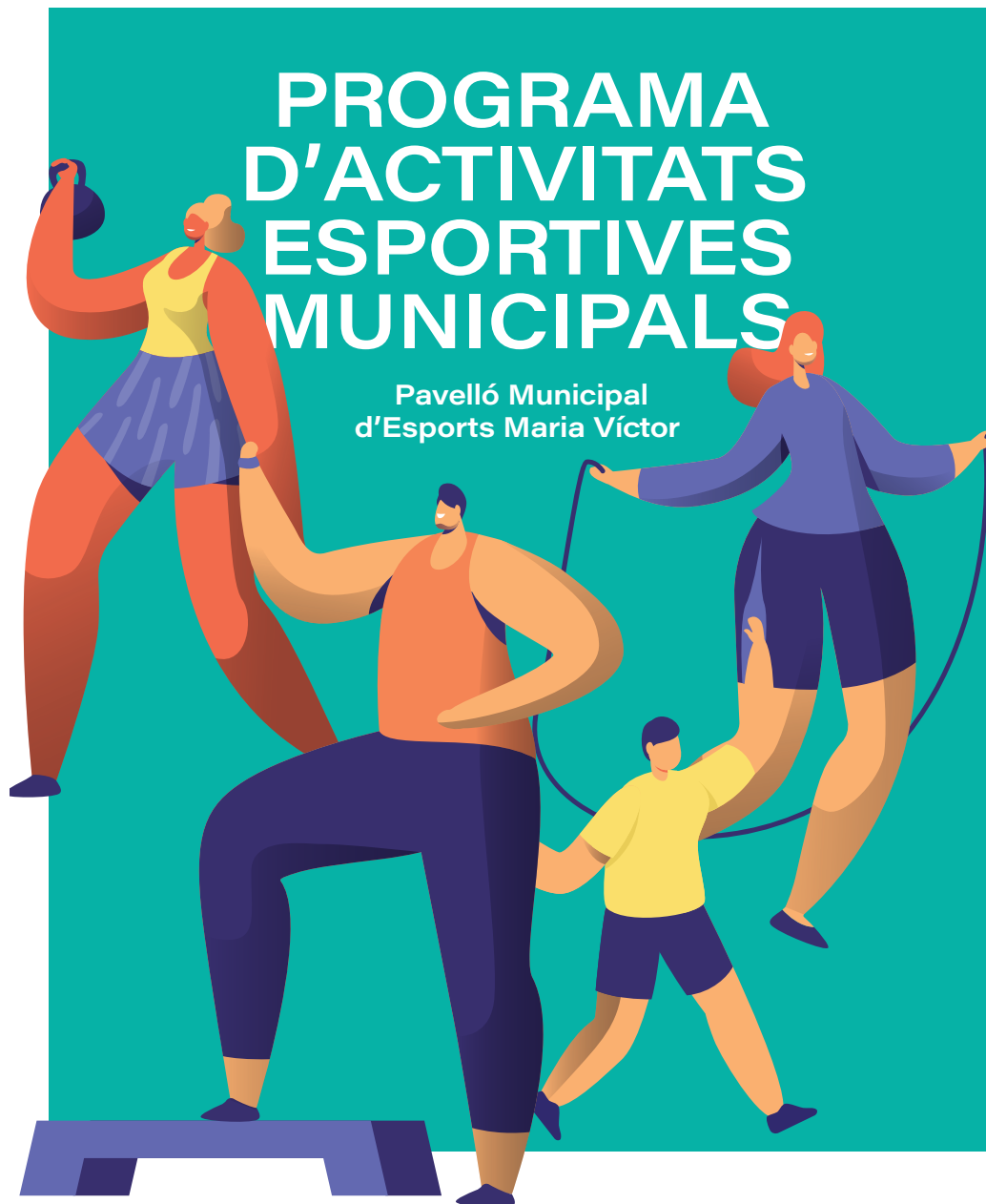


Notes

- Els horaris poden ser modificats segons les necessitats del servei.
- Totes les activitats proposades requereixen d'un mínim de 10 persones inscrites per a dur-se a terme.
- Les sessions tenen una durada de 55 minuts.
- Es recomana portar un certificat mèdic en cas de lesions rellevants.
- Es faran també de manera puntual, tallers especials entre setmana. Aquest tallers són gratuïts per als usuaris inscrits en el programa d'activitats.
- Per mantenir l'espai net tots els usuaris/usuàries s'hauran de canviar el calçat abans d'entrar als gimnasos.



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**

Activitats per a adults

(de 18 a 59 anys)

CARDIO-TONO

- Dilluns i dimecres de 20.15 a 21.15 h ♥♥♥♥

Activitat integral per a la millora de la condició física i els sistemes cardiovascular i muscular. Aquesta activitat utilitza molts tipus de materials: steps, barres, peses, gomes elàstiques...

AEROLLATÍ

- Dimarts i dijous de 20.15 a 21.15 h ♥♥♥♥

Activitat coreogràfica amb ritmes llatins, amb una incidència directa en el desenvolupament de la resistència cardiovascular i tonificació del tren inferior.

T.B.C

- Dimarts i dijous de 15.15 a 16.15 h ♥♥♥
- Dimarts i dijous de 19.15 a 20.15 h ♥
- Dilluns i dimecres de 19.15 a 20.15 h ♥♥♥
- Dilluns i dimecres de 21.15 a 22.15 h ♥♥♥♥

Activitats de continguts amens i variats, no sempre coreografiats, amb l'objectiu de desenvolupar les qualitats físiques: força, resistència i coordinació.

ESPORT OBERT

- Dilluns i dimecres de 09.15 a 10.15 h ♥♥♥
- Dimarts i dijous de 09.15 a 10.15 h ♥♥♥

Activitats de continguts variats, amb l'objectiu de desenvolupar les qualitats físiques: força, resistència i coordinació.



EQUILIBRA'T

- Dimarts i dijous de 10.15 a 11.15 h ♥
- Dilluns i dimecres de 9.15 a 10.15 h ♥
- Dilluns i dimecres de 10.20 a 11.20 h ♥
- Dilluns i dimecres de 19.15 a 20.15 h ♥♥♥

Activitat que combina diferents tècniques d'estiraments, incrementa el recorregut de les articulacions contribuint a alleujar tensions, estrès i ajuda a relaxar-nos.

IOGA I

- Dilluns i dimecres de 18 a 19 h ♥

Activitat de caire introspectiu, dedicada a la millora de la flexibilitat, la mobilitat i les tècniques de respiració mitjançant la motricitat intel·ligent.

IOGA II

- Dilluns i dimecres de 19 a 20.15 h ♥

Activitat de caire introspectiu, dedicada a la millora de la flexibilitat, la mobilitat i les tècniques de respiració mitjançant la motricitat intel·ligent.

FIT-IOGA

- Dilluns i dimecres de 20.30 a 21.30 h ♥♥♥

És una activitat per millorar l'estat de salut general i augmentar la condició física. En la seva realització, es donen una combinació de moviments, postures i tècniques d'estiraments, ioga i pilates.

La classificació segons la intensitat, està definida de la manera següent:
Alta ♥♥♥♥ / Mitjana ♥♥♥ / Baixa ♥

Activitats per a majors de 60 anys

Activa't! + 60

- Dilluns i dimecres de 10.15 a 11.15 h
- Dilluns i dimecres d'11.15 a 12.15 h
- Dimarts i dijous de 9.15 a 10.15 h
- Dimarts i dijous de 10.15 a 11.15 h
- Dimarts i dijous d'11.15 a 12.15 h

Activitat de continguts variats, adaptats a les necessitats de la gent gran, amb l'objectiu de millorar el nivell d'autonomia personal i augmentar l'autoestima.

Activitats per a joves

RITMES

Iniciació bàsica als ritmes com a modalitat esportiva, i activitats per desenvolupar les capacitats físiques: flexibilitat, coordinació i agilitat. Preparació de coreografies i exhibició al Nadal i juny.

RITMES 1 (6, 7 i 8 anys)

- Dilluns i dimecres de 17.15 a 18.15 h

RITMES 2 (6, 7 i 8 anys)

- Dimarts i dijous de 17.15 a 18.15 h

RITMES 3 i 4 (9, 10 i 11 anys)

- Dilluns i dimecres de 18.15 a 19.15 h

RITMES 5 (12, 13, 14 i 15 anys)

- Dimarts i dijous de 18.15 a 19.15 h

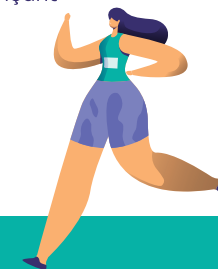
RITMES-MIX (15 a 18 anys)

- Dilluns i dimecres de 20.15 a 21.15 h
- Desenvolupament de diferents coreografies amb ritmes i estils variats.

PRE-FITJÚNIOR (3, 4 i 5 anys)

- Dilluns i dimecres de 17.15 a 18.15 h

Activitats lúdiques de psicomotricitat per als més petits dirigides a desenvolupar la motricitat bàsica mitjançant jocs i danses. Exhibició al Nadal i juny.



Quotes mensuals

Activitats per a adults	Preu
Cardio-Tono	19,88 €
Aero llatí	24,24 €
T.B.C	19,88 €
Esport Obert	19,88 €
Equilibra't	19,88 €
Ioga I	24,24 €
Ioga II	31,07 €
Fit-ioga	22,24 €

Activitats per a joves	Preu
Pre-fitjúnior	19,88 €
Ritmes	19,88 €
Ritmes Mix	23,61 €

Activitats per a +60 anys	Preu
Activa't	Gratuït

Matricula 15,40 €/curs