

## » INFORMACIÓ

### INSCRIPCIONS

Al Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor de dilluns a divendres de 10 a 13 h., excepte els dimecres que serà de 17 a 20 h. - Tel. 93 864 55 02.

### INICI ACTIVITATS

14 de setembre de 2020

### FINAL ACTIVITATS

22 de juny de 2021

## » NOTES

- Les activitats esportives municipals seguiran les normes i protocols de seguretat i prevenció establerts pel departament de salut per evitar la propagació de la covid-19
- 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 taller són gratuïts pels usuaris inscrits en el programa d'activitats.
- Per mantenir l'espai net tots els usuaris/es s'hauran de canviar el calçat abans d'entrar als gimnasos.

### VACANCES I PONTS

Segons calendari escolar.

### COMUNICACIÓ DE BAIXA

Cal comunicar-ho per escrit al Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor abans del dia 25 del mes en curs.



Ajuntament de  
**Palau-solità  
i Plegamans**

# PROGRAMA D'ACTIVITATS ESPORTIVES MUNICIPALS

Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor



UN  
**POBLE  
VIU**



Ajuntament de  
**Palau-solità  
i Plegamans**

**Temporada 2020 - 2021**

## ACTIVITATS PER A ADULTS

de 18 a 59 anys

### » **CARDIO-TONO \*\*\***

Dilluns i dimecres 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 19.10 a 20.10 h \*

Dilluns i dimecres de 19.10 a 20.10 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 9.15 a 10.15 h

Dimarts i dijous de 9.15 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 10.20 a 11.20 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 19.10 a 20.10 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 19.05 a 20.20 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: Alta \*\*\* / mitjana \*\* / baixa \*

## ACTIVITATS per majors de 60 anys

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.

**ACTIVA'T!  
+60**

## ACTIVITATS PER A JOVES

### » **PRE-FITJÚNIOR**

(3, 4 i 5 anys)

Dilluns i dimecres de 17 a 18 h

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

### » **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 a 18 h

### **RITMES 2**

(6, 7 i 8 anys)

Dimarts i dijous de 17 a 18 h

### **RITMES 3 i 4**

(9, 10 i 11 anys)

Dilluns i dimecres de 18.05 a 19.05 h

### **RITMES 5**

(12, 13, 14 i 15 anys)

Dimarts i dijous de 18.05 a 19.05 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.

## QUOTES TEMPORADA 2020/2021

**MATRÍCULA  
14€ /CURS**

### » **Activitats per adults**

Cardio-Tono	18,08 €
Aero Llatí	22,35 €
T.B.C	18,08 €
Esport Obert	18,08 €
Equilibra't	18,08 €
Ioga I	28,25 €
Ioga II	22,35 €
Fit-Ioga	22,35 €

### » **Activitats per a joves**

Fit Júnior	18,08 €
Ritmes	18,08 €
Ritmes-Mix	21,47 €

### » **Activitats per + 60**

Activa't!	Gratuït
-----------	---------