

ACTIVITATS MONT-ROIG

MAJORS DE 14 ANYS

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15 a 10.00	CICLISME DE SALA	TONIFICACIÓ	CICLISME DE SALA	TONIFICACIÓ	CICLISME DE SALA
10.15 a 11.00	EDAT D'OR	PILATES	EDAT D'OR	PILATES	EDAT D'OR
11.15 a 12.00		GIMNÀSTICA SUAU		GIMNÀSTICA SUAU	
15.15 a 16.00	TONIFICACIÓ	PILATES	TONIFICACIÓ	PILATES	
18.15 a 19.00	CICLISME DE SALA	GAC	CICLISME DE SALA	GAC	
19.15 a 20.00	TONIFICACIÓ	CICLISME DE SALA	TONIFICACIÓ	CICLISME DE SALA	
20.00 a 20.45		ZUMBA		ZUMBA	

ACTIVITATS INFANTILS * 16.30 a 16.45 h berenar i a les 16.45 h comença l'activitat

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIVERSPORTS P3 P4 P5 Escola Mare de D. de la Roca 16.30 - 17.45 (*)	BÀSQUET BENJAMÍ 2012/13 ALEVÍ 2010/11 Esc. Mare de D. de la Roca 16.30 - 17.45 (*)	DIVERSPORTS P3 P4 P5 Escola Mare de D. de la Roca 16.30 - 17.45 (*)	BÀSQUET BENJAMÍ 2012/13 ALEVÍ 2010/11 Esc. Mare de D. de la Roca 16.30 - 17.45 (*)	NATACIÓ NENS/ES 2007/18 17.30 - 18.30

NORMATIVA DE PARTICIPACIÓ

1. El fet d'apuntar-se a les activitats implica acceptar la normativa de participació.
2. Un cop fet el pagament de l'activitat només es retornaran els diners en cas d'anul·lació de l'activitat per part de l'Àrea d'Esports.
3. No s'admetrà cap usuari que no hagi emplenat els fulls d'inscripció i aportat la respectiva documentació (dades del banc, fotocòpia del DNI/NIE).
4. Tots els pagaments, trimestrals i mensuals seran via domiciliació bancària, targeta o ingrés bancari i es faran durant els primers deu dies de cada període.
5. L'entrada puntual i el Bono 10 es podran pagar amb targeta a la mateixa instal·lació esportiva o ingrés bancari.
6. L'Àrea d'Esports es reserva el dret de decidir la continuïtat d'un esportista a l'activitat si la seva conducta no respecta les normes bàsiques de comportament.
7. Cal complir el reglament d'ús de les instal·lacions esportives municipals.
8. **Baixes:** En cas d'estar inscrit/ta a la modalitat mensual o trimestral i no poder assistir-hi. **S'haurà d'omplir personalment el FULL DE BAIXA abans d'iniciar el mes o trimestre en què està apuntat.** En cas contrari es realitzarà el cobrament i no s'acceptarà cap reclamació.
9. El "BONO 10" és d'ús personal i intransferible i no admet sol·licitud de baixa ni canvis de data, caduca als 3 mesos.
10. Les persones inscrites que tinguin deutes de qualsevol activitat o programa organitzats/gestionats per l'ENTITAT PÚBLICA EMPRESARIAL DE SERVEIS I OBRES no podran inscriure's ni participar en cap activitat fins que regularitzin la seva situació.
11. Totes les activitats gaudeixen d'assegurança de responsabilitat civil.
12. L'organització es reserva el dret de modificar la programació, tancar les instal·lacions per tasques de manteniment, campionats o altres motius que s'estimin oportuns i d'alterar i/o modificar la informació d'aquest tríptic.
13. Es recomana la revisió mèdica esportiva abans d'iniciar una activitat física, especialment al col·lectiu de persones adultes i l'ús de pulsòmetre.
14. La participació en les activitats amb places limitades anirà en funció de l'ordre d'arribada.
15. Els abonaments familiars, adreçats a les famílies que tinguin fills/es menors de 25 anys, permeten accedir a totes les activitats excepte la natació infantil.
16. Per tal de desenvolupar les activitats infantils **BÀSQUET** i **DIVERSPORTS**, serà necessària una inscripció mínima de 9 participants. En cas contrari l'activitat es podrà anul·lar.
17. Per tal de desenvolupar l'activitat infantil de **NATACIÓ**, serà necessària una inscripció mínima de 30 participants. En cas contrari l'activitat es podrà anul·lar. **PLACES LIMITADES**

Poliesportiu Mont-roig del Camp
C. Aureli Maria Escarré, 3
Tel. 977 837 611

Poliesportiu Miami Platja
C. Badajoz, 4
Tel. 977 170 572

www.mont-roig.cat
esports@nostreserveis.cat



ACTIVITATS ESPORTIVES

DEL 27 DE SETEMBRE AL 23 DE DESEMBRE 2021

MONT-ROIG I MIAMI PLATJA



AJUNTAMENT DE
MONT-ROIG DEL CAMP

ELS JOVES I ELS ADULTS

MAJORS DE 14 ANYS

Zumba: Intensitat mitjana- elevada.

Entrenament que es basa en rutines que intercalen ritmes ràpids i lents amb exercicis de resistència i ritme llatí.

Ciclisme de sala: Intensitat mitjana- elevada.

Activitat moderada o d'alta intensitat que permet fer un viatge imaginari pedalant sobre una bicicleta estàtica, amb suport musical.

Tonificació: Intensitat mitjana- elevada.

Treball de diferents variants d'activitat física en combinació amb material de musculació.

Pilates: Intensitat mitjana.

Exercicis basats en la relació de la respiració i l'alineació de la columna. Enforteix els músculs interns del tors.

Ioga: Intensitat mitjana.

Activitat que millora la concentració, l'equilibri físics, psíquics de la persona i el control postural. Tonifica i enforteix el cos.

G.A.C. Intensitat mitjana- elevada.

Treball específic de tonificació dels glutis, abdominals i cames.

SETMANA DE PORTES OBERTES

Del 27 de setembre a l'1 d'octubre

Vine a conèixer les instal·lacions i participa en les classes dirigides de forma gratuïta!

Cal reservar plaça per via telefònica (aforament limitat)

LA GENT GRAN

MAJORS DE 65 ANYS

Gimnàstica per a l'Edat d'or: Intensitat baixa.

L'objectiu és cercar el benestar físic mitjançant exercicis per a la millora de la mobilitat articular, l'equilibri i la coordinació, a la vegada que es treballa el to muscular. Es tracta de classes dirigides que incorporen activitats lúdico-recreatives com circuits o coreografies.

Gimnàstica suau: Intensitat baixa - molt baixa. **NOVETAT**

Adreçat a persones amb dificultats en la mobilitat i/o els desplaçaments. L'objectiu és cercar el benestar físic mitjançant exercicis per a la millora de la mobilitat articular, l'equilibri i la coordinació, a la vegada que es treballa el to muscular. Es tracta de classes dirigides que incorporen activitats lúdico-recreatives.

ELS INFANTS

Bàsquet: Activitat esportiva i de formació dirigida a nens/es de categoria benjamí (8-9 anys) 2012-2013 i aleví (10-11 anys) 2010-2011. L'objectiu és la iniciació esportiva per adquirir la màxima riquesa motriu i poder descobrir el bàsquet amb els més novells i millorar els aspectes tècnics amb els avançats. Les programacions de cada activitat tenen com a denominador comú, la formació integral dels seus participants, treballant les capacitats i habilitats en l'àmbit físic, cognitiu i social. L'activitat es desenvoluparà als centres educatius, amb una durada d'1 h i 15 minuts. Els primers 15 min. es deixarà un espai per berenar i posteriorment 1 hora d'activitat. **NOVETAT**

Diversports: Activitat formativa d'iniciació esportiva i adquisició d'hàbits motrius, dirigida a alumnes de P3, P4 i P5 d'Educació Infantil, amb el següent contingut: equilibri i ritme. Domini del cos. Jocs: d'afirmació i de cooperació. Esbarjo, sociabilitat i respecte de les normes dels jocs. Motricitat: coordinació dinàmica general, orientació temporoespacial, desplaçaments (córrer, saltar, quadrupèdies, peu coix, etc.). Esports de pilota: tècniques bàsiques de control i domini de la pilota: la coordinació: ull-mà, ull-peu i ull-cap (botar, xutar, passar, rebre, conduir, llançar, etc.) L'activitat té una durada d'1 h 15 minuts. Els primers 15 min. es deixarà un espai per berenar i posteriorment 1 hora d'activitat.

Natació: L'objectiu és dominar el medi aquàtic per poder desenvolupar-se amb control i comoditat dins l'aigua. Material necessari: Banyador, gorra de bany, tovallola, sabatilles de plàstic o goma i roba de recanvi.

MÉS ACTIVITATS PER ALS MAJORS DE 65 ANYS!



L'ACTIVITAT DE BÀSQUET ES DURÀ A TERME ALS CENTRES EDUCATIU



ABONAMENTS

* Caduquen als 3 mesos

**Gimnàs només a partir de 16 anys

PREU
AMB IVA
INCLOS

INDIVIDUAL Majors de 14 anys**	TRIMESTRAL	MENSUAL	BONO 10 (*)	PUNTUAL
ACTIVITATS DIRIGIDES + GIMNÀS	60 €	25 €	18 €	3 €
ACTIVITATS DIRIGIDES + GIMNÀS + RAQUETA	85 €	40 €		

FAMILIAR 2 adults + fills/es menors 25 anys	TRIMESTRAL	GENT GRAN +65 anys	TRIMESTRAL
ACTIVITATS DIRIGIDES + GIMNÀS	120 €	EDAT D'OR	Gratuït
ACTIVITATS DIRIGIDES + GIMNÀS + RAQUETA	150 €	GIMNÀSTICA SUAU	Gratuït

INFANTS	TRIMESTRAL	MENSUAL
BÀSQUET o DIVERESPORTS Activitat dirigida	60 €	25 €
NATACIÓ INFANTIL	66 €	

ABONAMENT RAQUETA Tennis i pàdel	TRIMESTRAL	MENSUAL
RAQUETA	35 €	25 €
FAMILIAR RAQUETA 2 adults + fills/es menors 25 anys	70 €	

SALA DE FITNES

Dilluns a divendres de 8.00 h a 21.00 h

Majors de 16 anys
Els menors de 18 amb autorització

TARIFES INSTAL·LACIONS

INSTAL·LACIÓ ESPORTIVA MUNICIPAL	PREU HORA DE LA PISTA	ABONATS	NO ABONATS	SUPLEMENT LLUM
PISTA DE TENNIS o PÀDEL + vestidors		2 €	8 €	1,60 €

Per reservar la pista cal trucar al Poliesportiu corresponent

ACTIVITATS MIAMI PLATJA

MAJORS DE 14 ANYS

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15 a 10.00	TONIFICACIÓ	CICLISME DE SALA	TONIFICACIÓ	CICLISME DE SALA	TONIFICACIÓ
10.15 a 11.00	CICLISME DE SALA	GIMNÀSTICA SUAU	CICLISME DE SALA	GIMNÀSTICA SUAU	CICLISME DE SALA
11.15 a 12.00	EDAT D'OR GRUP1	EDAT D'OR GRUP2	EDAT D'OR GRUP1	EDAT D'OR GRUP2	11.00 a 11.45 EDAT D'OR GRUP1
15.15 a 16.00	CICLISME DE SALA	PILATES	CICLISME DE SALA	PILATES	11.50 a 12.35 EDAT D'OR GRUP2
18.15 a 19.00	CICLISME DE SALA	GAC	CICLISME DE SALA	GAC	
19.15 a 20.00	TONIFICACIÓ	CICLISME DE SALA	TONIFICACIÓ	CICLISME DE SALA	Ioga
	Ioga				

ACTIVITATS INFANTILS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
BÀSQUET BENJAMÍ 2012/13 ALEVÍ 2010/11 Esc. Joan Miró 16.30 - 17.45 (*)	DIVERESPORTS P3 P4 P5 Poliesportiu Miami Platja 16.30 - 17.45 (*)	BÀSQUET BENJAMÍ 2012/13 ALEVÍ 2010/11 Esc. Joan Miró 16.30 - 17.45 (*)	DIVERESPORTS P3 P4 P5 Poliesportiu Miami Platja 16.30 - 17.45 (*)	NATACIÓ NENS/ES 2007/18 17.30 - 18.30
* 16.30 a 16.45 h berenar i a les 16.45 h comença l'activitat	BÀSQUET BENJAMÍ 2012/13 ALEVÍ 2010/11 Esc. Marcel·lí Esquius 16.30 - 17.45 (*)		BÀSQUET BENJAMÍ 2012/13 ALEVÍ 2010/11 Esc. Marcel·lí Esquius 16.30 - 17.45 (*)	