

ACTIVITATS JOVES I ADULTS

ZUMBA: Intensitat mitjana- elevada

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

TAI-TXI-TXUAN, TXI-KUN I MEDITACIÓ. Intensitat mitjana

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

CIRCUIT 30': Intensitat mitjana- elevada

Mètode polivalent i complet que té com a objectiu la millora de la condició física general.

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.

ABDOMINALS: Intensitat mitjana

Sessions de 20 minuts en què s'ensenya a treballar de forma correcta els diferents grups d'abdominals.

TONIFICACIÓ: Intensitat mitjana- elevada

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

CROSS 30': Intensitat elevada

Entrenament funcional que té com a objectiu la millora de la resistència del sistema cardiorespiratori i muscular en què es treballa la força, la flexibilitat, la coordinació i l'equilibri.

PILATES: Intensitat mitjana

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

G.A.C. Intensitat mitjana- elevada

Treball específic de tonificació dels glutis, abdominals i cames.

GIMNÀSTICA PER A LA GENT GRAN: 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 lúdic-recreatives com circuits o coreografies.

HIVERN 2017/18 DEL 02 D'OCTUBRE AL 22 DE JUNY

ACTIVITATS ESPORTIVES

MONT-ROIG DEL CAMP / MIAMI PLATJA



NOVETAT
2017

SALA DE FITNES: Gimnàs obert de 8.30 a 21.30 h per a majors de 16 anys (menors de 18 amb autorització de pare/mare/tutor)

PREUS

ACTIVITATS	TRIMESTRAL	MENSUAL	ABONAMENT 10*	DIARI
ACTIVITATS JOVES I ADULTS MAJORS DE 14 ANYS (abonament per a qualsevol activitat inclòs el gimnàs**)	60 €	25 €	15 €	3 €
ACTIVITATS INFANTS (per a una activitat dirigida)	60 €	25 €		
NATACIÓ INFANTS	66 €			
ABONAMENT ADULT + INFANT (Inclou les activi- tats dirigides d'adults + gimnàs i una activitat infantil, excepte natació)	90 €			
FUTBOL NET	Gratuït	PLACES LIMITADES (cal fer preinscripció)		
GIMNÀSTICA GENT GRAN	Gratuït			

Més informació: www.mont-roig.cat

NOVETATS 2017



SALA DE
FITNES!



FUTBOL NET

PROGRAMA D'EDUCACIÓ EN VALORS
A TRAVÉS DE L'ESPORT



AJUNTAMENT DE
MONT-ROIG DEL CAMP

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

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

ACTIVITATS INFANTS

MONT-ROIG DEL CAMP

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
17.10 a 18.00	ESPORTS DE RAQUETES 2n, 3er, 4rt, 5è de Primària	BARRUFETS P3, P4, P5 i 1er de Primària	ESPORTS DE RAQUETES 2n, 3er, 4rt, 5è de Primària	BARRUFETS P3, P4, P5 i 1er de Primària

MIAMI PLATJA

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
17.10 a 18.00	INICIACIÓ ESPORTIVA P5, 1r, 2n i 3er	ESPORTS DE RAQUETES 3er, 4rt, 5è i 6è de Primària	INICIACIÓ ESPORTIVA P5, 1r, 2n i 3er	ESPORTS DE RAQUETES 3er, 4rt, 5è i 6è de Primària
18.00 a 19.00	FUTBOL NET 1r, 2n, 3er i 4rt d'ESO de 17 a 19 h Lloc: Camp de Futbol		FUTBOL NET 1r, 2n, 3er i 4rt d'ESO de 17 a 19 h Lloc: Camp de Futbol	

NATACIÓ MONT-ROIG DEL CAMP I MIAMI PLATJA

DIA	ACTIVITAT	SORTIDA DE BUS	HORARI ACTIVITAT	LLOC
DIVENDRES	NATACIÓ Per a nens/es nascuts entre 2002 - 2014	MIAMI PLATJA 17.00 hores	17.30 a 18.30 h	PISCINA COBERTA HOSPITALET DE L'INFANT
		MONT-ROIG DEL CAMP 18.00 hores	18.30 a 19.30 h	

BARRUFETS (PSICOMOTRICITAT): L'objectiu és desenvolupar de forma equilibrada totes les capacitats de l'infant: cognitives, motrius i relacionals, per mitjà del seu cos, del moviment i del joc.

INICIACIÓ ESPORTIVA: Conjunt d'activitats que plantegen, a través del joc, habilitats i destreses pròpies d'alguna modalitat esportiva, sense arribar a ser cap esport determinat.

ESPORTS DE RAQUETA: El tennis, el tennis de taula, el bàdminton i el pàdel són alguns dels esports que es podran practicar i perfeccionar a través d'aquesta 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.



NOVETAT
2017

FUTBOL NET: Espai per compartir amb altres joves els valors del FC Barcelona –l'esforç, el respecte, el treball en equip, la humilitat i l'ambició– entesos des de la cultura de la cooperació.

ACTIVITATS JOVES (*) I ADULTS MONT-ROIG DEL CAMP

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.30 a 9.00	CIRCUIT 30'		CIRCUIT 30'		CIRCUIT 30'
9.15 a 10.00	CICLISME DE SALA	PILATES ZUMBA	CICLISME DE SALA	PILATES ZUMBA	CICLISME DE SALA
10.15 a 11.00	GENT GRAN	TONIFICACIÓ	GENT GRAN	TONIFICACIÓ	GENT GRAN
11.15 a 12.00	PILATES	CICLISME DE SALA	PILATES	CICLISME DE SALA	PILATES
12.00 a 12.20		ABDOMINALS		ABDOMINALS	

15.15 a 16.00	TONIFICACIÓ	CICLISME DE SALA	TONIFICACIÓ	CICLISME DE SALA
16.15 a 17.00	PILATES	GAG	PILATES	GAG
17.15 a 18.00		TAI-TXI-TXUAN		TAI-TXI-TXUAN
18.15 a 19.00	CICLISME DE SALA	PILATES	CICLISME DE SALA	PILATES
19.15 a 20.00	TONIFICACIÓ	GAG	TONIFICACIÓ	GAG
20.15 a 21.00	CICLISME DE SALA	C. DE SALA ZUMBA	CICLISME DE SALA	C. DE SALA ZUMBA

ACTIVITATS JOVES (*) I ADULTS MIAMI PLATJA

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.30 a 9.00	CIRCUIT 30'		CIRCUIT 30'		CIRCUIT 30'
9.15 a 10.00	TONIF. ZUMBA	GAG	TONIF. ZUMBA	GAG	TONIFICACIÓ
10.15 a 11.00	CICLISME DE SALA	PILATES	CICLISME DE SALA	PILATES	CICLISME DE SALA
11.15 a 12.00	GENT GRAN	CICLISME DE SALA	GENT GRAN	CICLISME DE SALA	GENT GRAN
12.00 a 12.20		ABDOMINALS		ABDOMINALS	

15.15 a 16.00	CICLISME DE SALA	PILATES	CICLISME DE SALA	PILATES
16.15 a 17.00	PILATES	CICLISME DE SALA	PILATES	CICLISME DE SALA
17.15 a 18.00	TAI-TXI-TXUAN		TAI-TXI-TXUAN	
18.15 a 19.00	GAG	TONIFICACIÓ	GAG	TONIFICACIÓ
19.15 a 20.00	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA
20.15 a 21.00	CROSS 30'	CICLISME DE SALA	CROSS 30'	CICLISME DE SALA

La participació a les activitats esportives implica l'acceptació de la normativa de l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Mont-roig del Camp.

(*) Activitats per a majors de 14 anys