

L'ÀREA D'ESPORTS PRESENTA
UNA NOVA PROGRAMACIÓ
ESPORTIVA!



NOVETATS!

A partir del 28 de febrer

- 🕒 **Nou horari** de classes dirigides amb les últimes tendències esportives.
- 🏠 **Nova sala** de fitnes a Mont-roig i noves màquines a Miami Platja.
- 💬 **Assessorament tècnic especialitzat** amb horari continuat i ara també dissabtes al matí.
- ⚽ **Hora de l'esport jove** als poliesportius (1r a 4t de ESO).
- 🏞️ **Caminem** per Miami i Caminem per Mont-roig per a la **gent gran**.

ACTIVITATS MONT-ROIG 2022

JOVES* i ADULTS

NOVA OFERTA DE CLASSES DIRIGIDES!

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9.15 a 10 h	CICLISME DE SALA	TONIFICACIÓ	CICLISME DE SALA	TONIFICACIÓ	CICLISME DE SALA
10.15 a 11 h		PILATES		PILATES	
18.15 a 19 h	CICLISME DE SALA	HIT GAC	CICLISME DE SALA	GAC	
19.15 a 20 h	HIT FULL BODY	CICLISME DE SALA	BODY COMBAT	CICLISME DE SALA	
20.15 a 21 h	ZUMBA	HIT TABATA	URBAN		

* Activitats per a majors de 14 anys



INFANTS i JOVES

NOVETAT! HORA DE L'ESPORT JOVE: Activitat esportiva i de formació dirigida als nois i noies de 1r a 4rt d'ESO. Aquesta hora esportiva es realitza amb coordinació amb el departament d'Educació Física dels instituts del municipi.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
DIVERSPORTS P3, P4 i P5 d'Educació Infantil Mare de D. de la Roca *de 16.30 a 17.45 h	BÀSQUET BENJAMÍ nascuts 2012-2013 ALEVÍ nascuts 2010-2011 Escola Mare de D. de la Roca *de 16.30 a 17.45 h	DIVERSPORTS P3, P4 i P5 d'Educació Infantil Mare de D. de la Roca *de 16.30 a 17.45 h	BÀSQUET BENJAMÍ nascuts 2012-2013 ALEVÍ nascuts 2010-2011 Escola Mare de D. de la Roca *de 16.30 a 17.45 h	ESPORT JOVE Poliesportiu Mont-roig de 17 a 18 h
				NATACIÓ** nascuts entre 2007 -2018 de 17.30 a 18.30 h



* de 16.30 a 16.45h berenar. 16.45 h comença l'activitat.

**Piscina Hosptalet de l'Infant.

GENT GRAN

NOVETAT! "Caminem per Mont-roig" i "Caminem per Miami". Es tracta d'una iniciativa per a la promoció i pràctica de l'activitat física moderada que consisteix en caminades grupals acompanyades i supervisades per professionals de l'àrea esportiva. Punt de trobada als poliesportius municipals.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
EDAT D'OR +65 de 10.15 a 11 h	GINMÀSTICA SUAU +65 d'11.15 a 12 h	EDAT D'OR +65 de 10.15 a 11 h	CAMINEM MONT-ROIG de 9.15 a 10.30h GINMÀSTICA SUAU +65 d'11.15 a 12 h	EDAT D'OR +65 de 10.15 a 11 h

ACTIVITATS MIAMI PLATJA 2022

JOVES* i ADULTS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9.15 a 10 h	TONIFICACIÓ	GAC	TONIFICACIÓ	GAC	TONIFICACIÓ
10.15 a 11 h	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA
15.15 a 16 h		PILATES		PILATES	
18.15 a 19 h	IOGA	GAC	IOGA	CICLISME DE SALA	
19.15 a 20 h	HIT FULL BODY	BODY COMBAT	CARDIO BOX	HIT FULL BODY	
20.15 a 21 h	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	HIT FULL BODY		

* Activitats per a majors de 14 anys



INFANTS i JOVES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
BÀSQUET BENJAMÍ nascuts 2012-2013 ALEVÍ nascuts 2010-2011 Escola Joan Miró *de 16.30 a 17.45 h	BÀSQUET BENJAMÍ nascuts 2012-2013 ALEVÍ nascuts 2010-2011 Escola Marcel·lí Esquius *de 16.30 a 17.45 h	BÀSQUET BENJAMÍ nascuts 2012-2013 ALEVÍ nascuts 2010-2011 Escola Joan Miró *de 16.30 a 17.45 h	BÀSQUET BENJAMÍ nascuts 2012-2013 ALEVÍ nascuts 2010-2011 Escola Marcel·lí Esquius *de 16.30 a 17.45 h	ESPORT JOVE Poliesportiu Miami Platja de 17 a 18 h
	DIVERSPORTS P3, P4 i P5 d'Educació Infantil Poliesportiu Miami Platja *de 16.30 a 17.45 h		DIVERSPORTS P3, P4 i P5 d'Educació Infantil Poliesportiu Miami Platja *de 16.30 a 17.45 h	NATACIÓ** nascuts entre 2007-2018 de 17.30 a 18.30 h

* de 16.30 a 16.45h berenar. 16.45 h comença l'activitat. **Piscina Hospital de l'Infant.



GENT GRAN

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
GRUP 1 EDAT D'OR +65 d'11.15 a 12 h	GIMNÀSTICA SUAU +65 de 10.15 a 11.15h	GIMNÀSTICA SUAU +65 de 10.15 a 11.15h	GRUP 2 EDAT D'OR +65 d'11.15 a 12 h	GRUP 1 EDAT D'OR +65 d'11 a 11.45 h
	GRUP 2 EDAT D'OR +65 d'11.15 a 12 h	GRUP 1 EDAT D'OR +65 d'11.15 a 12 h		GRUP 2 EDAT D'OR +65 de 11.50 a 12.35h



ESTRENEM SALA DE FITNES A MONT-ROIG I NOVES MÀQUINES A MIAMI PLATJA.

Un nou espai on podràs exercitar el teu cos amb l'ajuda d'aparells cardiovasculars, màquines de força i pesos lliures.

**Nou servei d'assessorament tècnic personalitzat
que t'ajudarà a aconseguir els teus objectius!**

L'equip de professionals de l'Àrea d'Esports t'ofereix el seu suport amb:

- **Entrevista personalitzada** per conèixer en quin punt et trobes, fins on vols arribar i poder-te fer una proposta de treball.
- **Seguiment de l'evolució i ajuda** per assolir una progressió satisfactòria que s'ajusti a les teves necessitats en tot moment.
- **Presentació d'un pla d'entrenament individualitzat** que s'ajusti a les teves necessitats i gustos, per aconseguir els teus propòsits a curt i llarg termini.

Horari:

De dilluns a divendres de 8 h a 21 h
i dissabtes de 9 a 13 h.

Més informació sobre els abonaments i inscripcions als poliesportius municipals.

Poliesportiu Mont-roig

📍 C. Aureli Maria Escarré, 3
☎ Tel. 977.83.76.11

Horari d'atenció al públic:

Dilluns 9 a 13.30 h
Dijous d'11 a 13.30 h
Dimarts i dijous de 16 a 20.15 h

Poliesportiu Miami Platja

📍 C. Badajoz, 4
☎ Tel. 977.17.05.72

Horari d'atenció al públic:

Dimarts d'11 a 13.30h
Dimecres de 9 a 13.30 h
Dilluns i dimecres de 16 a 20.15 h