

The background of the entire poster is a photograph of a gym. In the foreground, the back of a woman's head and shoulders are visible; she has dark hair tied in a ponytail and is wearing a dark grey athletic tank top. In the background, other people are blurred, including a man on the left and another person further back. The lighting is bright, suggesting a sunny day or large windows.

+14

ESTIU 2026

**ACTIVITATS
ESPORTIVES
D'ESTIU
PER A JOVES
I PERSONES
ADULTES**

DEL 29 DE JUNY AL 28 D'AGOST DE 2026

MONT-ROIG DEL CAMP I MIAMI PLATJA

AQUEST ESTIU, POSA'T EN MOVIMENT!

Gaudeix de les activitats dirigides, entrena a la sala de fitness i aprofita les instal·lacions esportives municipals per mantenir-te actiu/activa durant els mesos d'estiu.

Activitats dirigides ⁺¹⁴ JOVES i ADULTS

Durant els mesos de juliol i agost s'han programat noves activitats esportives dirigides per a joves de més de 14 anys i persones adultes, amb propostes pensades per mantenir l'activitat física, millorar la condició física i gaudir de l'esport en un ambient proper i motivador.

MONT-ROIG DEL CAMP ESTIU 2026

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15 a 10 h	AQUAGYM / CICLO (*)	CICLISME DE SALA	AQUAGYM / CICLO (*)	CICLISME DE SALA	AQUAGYM
10.15 a 11 h	CICLISME DE SALA	PILATES / CICLO (*)	CICLISME DE SALA	TONIF. / CICLO (*)	CICLISME DE SALA
10.15 a 11 h	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
18.15 a 19 h	PILATES / CICLO (*)	GAC / CICLO VIRTUAL	PILATES / CICLO (*)	GAC / CICLO VIRTUAL	TONIF. / CICLO (*)
19.15 a 20 h	AQUAGYM / CICLO (*)	AQUAGYM / CICLO (*)	AQUAGYM / CICLO (*)	AQUAGYM / CICLO (*)	CICLISME SALA
20.15 a 21 h	CICLISME DE SALA	ZUMBA / CICLISME	CICLISME DE SALA	ZUMBA / CICLISME	CICLO VIRTUAL

MIAMI PLATJA ESTIU 2026

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15 a 10 h	TONIFIC. / CICLO (*)	CICLISME DE SALA	TONIF. / CICLO (*)	CICLISME DE SALA	GAC / CICLO VIRTUAL
10.15 a 11 h	CICLISME DE SALA	PILATES / CICLO (*)	CICLISME DE SALA	PILATES / CICLO	CICLISME DE SALA
10.15 a 11 h	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
18.15 a 19 h	TONIF. / CICLO (*)	PILATES / CICLO (*)	TONIF. / CICLO (*)	PILATES / CICLO (*)	ZUMBA / CICLO (*)
19.15 a 20 h	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	ZUMBA / CICLISME	CICLISME DE SALA	IOGA / CICLISME
20.15 a 21 h	PILATES / CICLO (*)	GAC / CICLO VIRTUAL	IOGA / CICLO (*)	GAC / CICLO VIRTUAL	CICLISME DE SALA

Nota important: les classes dirigides del matí a Miami Platja es realitzaran al gimnàs de l'Escola Joan Miró.

(*) CICLISME DE SALA: amb monitor - (*) CICLO VIRTUAL: ciclisme de sala virtual.



SALES DE FITNESS



DILLUNS A DIVENDRES
de 7 a 21.30 h

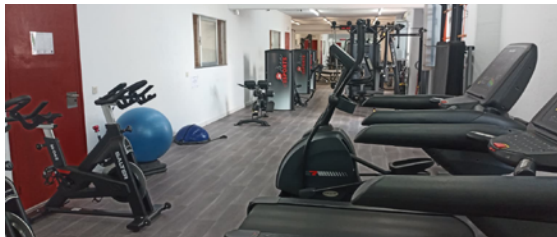
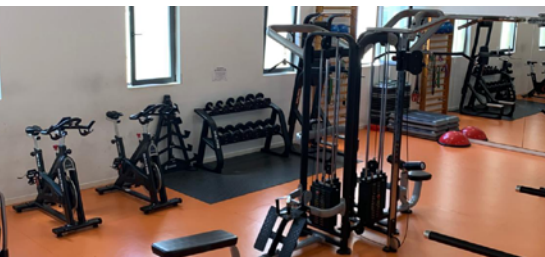


DISSABTES
de 9 a 13 h i de 16 a 20 h

Un espai on podràs treballar individualment les diferents capacitats físiques amb l'ajuda d'aparells cardiovasculars, màquines de força guiades i pesos lliures.

A més, l'equip de professionals de l'Àrea d'Esports t'ofereix suport i assessorament per adaptar l'entrenament a les teves necessitats i ajudar-te a assolir els teus objectius a curt i llarg termini.

Accés a la sala de fitness: majors de 16 anys.
Menors de 18, amb autorització del pare, mare o tutor/a legal.



ACTIVITATS JOVES I ADULTS +14

ACTIVITATS	TRIMESTRAL (juliol-agost-setembre)	MENSUAL	BONO 10 (caduca al setembre)	PUNTUAL
Activitats dirigides + gimnàs	60 €	20 €	15 €	3 €
Activitats dirigides + gimnàs + raqueta	85 €	40 €	-	-

ABONAMENT RAQUETA

Tennis + Pàdel	35 €	25 €	-	-
----------------	------	------	---	---

FAMILIAR

Pares i mares + fills menors de 25 anys

Activitats dirigides + gimnàs	120 €	-	-	-
Activitats dirigides + gimnàs + raqueta	150 €	-	-	-
Raqueta abonament familiar	70 €	-	-	-

ESPORTS DE RAQUETA

PREU HORA I PISTA

	Abonats Esports Raqueta	No abonats	Suplement Llum
PISTA DE TENNIS + VESTIDORS	2 €	8 €	1,60 €
PISTES DE PÀDEL + VESTIDORS	2 €	8 €	1,60 €

[Preus amb IVA inclòs]

AQUEST ESTIU, POSA'T EN MOVIMENT!



**POLIESPORTIU
MONT-ROIG DEL CAMP**
C. Aureli Maria Escarré, 3

**POLIESPORTIU
MIAMI PLATJA**
C. Badajoz, 4
Tel. 977 170 572

mont-roig.cat
esports@nostreserveis.cat

