



+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

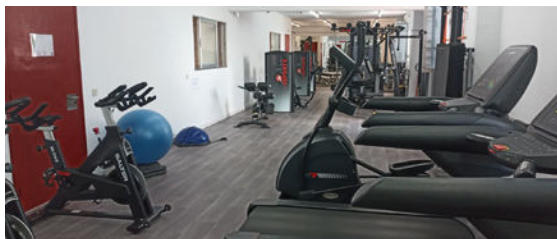
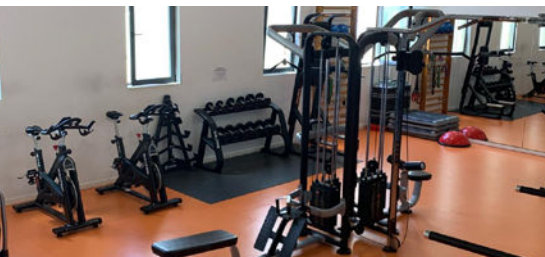


DISSABTES
de 9 a 13 h i de 16 a 20 h

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 <i>(juliol-agost-setembre)</i> | MENSUAL | BONO 10 <i>(caduca al setembre)</i> | 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



AJUNTAMENT DE
MONT-ROIG DEL CAMP



nostreserveis
ENTITAT PÚBLICA EMPRESARIAL