

A smiling woman with dark hair, wearing a dark blue sleeveless top, is holding a large orange basketball with black lines. The background is a blurred outdoor setting, possibly a basketball court.

A més...
**CLASSES DIRIGIDES
I SALES DE FITNESS**
per a joves i adults

ACTIVITATS

ESPORTIVES

MONT-ROIG I MIAMI PLATJA

DE L'1 DE SETEMBRE DE 2024 AL 27 DE JUNY DE 2025



DIVERESPORTS

13, 14 i 15 d'Educació **Infantil**

ACTIVATAT FORMATIVA D'INICIACIÓ ESPORTIVA I ADQUISICIÓ D'HÀBITS MOTRIUS (EQUILIBRI I RITME), DOMINI DEL COS I 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 minuts es deixarà un espai per berenar i posteriorment 1 hora d'activitat.

DIVERESPORTS

 60 €/ Trimestre

MIAMI PLATJA



Dimarts i dijous | De 16 a 17.15 h*



Poliesportiu Miami

*De 16 a 16.15 h berenar. A les 16.15 h comença l'activitat

MONT-ROIG



Dilluns i dimecres | De 16.30 a 17.45 h*



Mare de D. de la Roca

*De 16.30 a 16.45 h berenar. A les 16.45 h comença l'activitat

NATACIÓ Infants nascuts entre 2011 i 2021

 66 €/ Trimestre

MONT-ROIG
MIAMI PLATJA



Divendres | De 17.30 a 18.30 h



Piscina de l'Hospitalet de l'Infant

INSCRIPCIONS I RESERVES

Al portal web o a l'APP ReservaPlay:
www.mont-roig.reservaplay.cat/view/reserves/actividades



reservaplay

ANDROID



IOS



Calendari d'activitats:

L'inici de les activitats per a infants serà el 16 de setembre de 2024 i la finalització el 20 de juny de 2025. Durant els períodes de vacances escolars no es duran a terme les activitats (Nadal: del 20 de desembre fins al 7 de gener i Setmana Santa del 14 d'abril al 21 d'abril ambdós inclosos).



ACTIVITATS

ESPORTIVES PER A INFANTS

SI ESTEU BUSCANT UNA MANERA EMOCIONANT I SALUDABLE DE MANTENIR ELS VOSTRES FILLS I FILLES ACTIUS I COMPROMESOS, DIVERSES ENTITATS LOCALS ORGANITZEN ACTIVITATS PER ALS INFANTS AMB L'OBJECTIU DE CONTRIBUIR EN EL FOMENT DE L'ESPORT.

INFORMA-TE'N ALS POLIESPORTIUS!

Poliesportiu Mont-roig

-  C. Aureli Maria Escarré, 3
- Tel. **977 837 611**
-  Dilluns a divendres 7 h - 21.30 h

Poliesportiu Miami Platja

-  C. Badajoz, 4
- Tel. **977 170 572**
-  Dilluns a divendres 7 h - 21.30 h



ENTITATS

LOCALS

MONT-ROIG

Agrupació de Patinatge Mont-roig
Centre Exc. l'Areny / Escola d'Atletisme
Club Atlètic Mont-roig
Club Boxa La Roca
Club de Billar
Club de Bitlles Mont-roig
Motoclub Mont-roig
Penya Ciclista Mont-roig
Performance Track Cycling Team
Radio Control Club Esportiu Mont-roig
Societat de Caçadors La Providència
Yoga Mont-roig del Camp

MIAMI PLATJA

Bitlles Miami Platja
Multiesportiva Miami
Club Ciclista Miami Platja
Club de Tir Miami Platja
Club Esportiu de Taekwondo
Club Rítmica Miami Platja
Promoció del Golf Amateur, Miami Platja
Tennis i Padel Mont-roig Miami
Club Hípic Miami By West Fork SL



JOVES+14 I ADULTS

MONT-ROIG 2024-2025

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9.15 a 10 h	CICLISME DE SALA	TONIFICACIÓ CICLO VIRTUAL	CICLISME DE SALA	TONIFICACIÓ CICLO VIRTUAL	CICLISME DE SALA	CICLO VIRTUAL
10.15 a 11 h		PILATES CICLO VIRTUAL		PILATES CICLO VIRTUAL		CICLO VIRTUAL
11.15 a 12 h	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
15.15 a 16 h	PILATES/TONO CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	PILATES/TONO CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
18.15 a 19 h	CICLISME DE SALA	PILATES/TONO CICLO VIRTUAL	CICLISME DE SALA	PILATES/TONO CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
19.15 a 20 h	HIT FULL BODY CICLO VIRTUAL	CICLISME DE SALA	TBC* CICLO VIRTUAL	CICLISME DE SALA	CICLO VIRTUAL	
20.15 a 21 h	CICLISME DE SALA	ZUMBA/URBAN	CICLISME DE SALA	ZUMBA/URBAN	CICLO VIRTUAL	

* TBC (Total Body Conditioning)

JOVES+14 I ADULTS

MIAMI PLATJA 2024-2025

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9.15 a 10 h	TONIFICACIÓ CICLO VIRTUAL	GAC CICLO VIRTUAL	TONIFICACIÓ CICLO VIRTUAL	GAC CICLO VIRTUAL	TONIFICACIÓ CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
10.15 a 11 h	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLO VIRTUAL
11.15 a 12 h	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
15.05 a 16 h	CICLO VIRTUAL	PILATES CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	PILATES CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
18.15 a 19 h	IOGA CICLO VIRTUAL	CICLISME DE SALA	IOGA CICLO VIRTUAL	CICLISME DE SALA	CICLO VIRTUAL	
19.15 a 20 h	TBC* CICLO VIRTUAL	ZUMBA/URBAN CICLO VIRTUAL	HIT FULL BODY CICLO VIRTUAL	ZUMBA/URBAN CICLO VIRTUAL	CICLISME DE SALA	
20.15 a 21 h	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLO VIRTUAL	

* TBC (Total Body Conditioning)

GENT GRAN +65

MIAMI PLATJA

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15 a 10 h		CAMINEM MIAMI			
10.15 a 11 h		GIMNÀSTICA SUAU		GIMNÀSTICA SUAU	
11.15 a 12 h	EDAT D'OR (GRUP 1)	EDAT D'OR (GRUP 2)	EDAT D'OR (GRUP 1)	EDAT D'OR (GRUP 2)	EDAT D'OR (GRUP 1: 11 h) (GRUP 2: 11.50 h)

MONT-ROIG

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
10.15 a 11 h	EDAT D'OR		EDAT D'OR		EDAT D'OR
11.15 a 12 h		GIMNÀSTICA SUAU		GIMNÀSTICA SUAU	

Calendari d'activitats: L'inici de les activitats per a infants serà el 16 de setembre de 2024 i la finalització el 20 de juny de 2025. Durant els períodes de vacances escolars no es duran a terme les activitats (Nadal: del 20 de desembre fins al 7 de gener i Setmana Santa del 14 d'abril al 21 d'abril ambdós inclosos).



SALES DE FITNESS



Dilluns a divendres de 7 a 21.30 h

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

**MONT-ROIG
MIAMI PLATJA**

UN ESPAI ON PODRÀS TREBALLAR INDIVIDUALMENT LES DIFERENTS CAPACITATS FÍSiques AMB L'AJUDA D'APARELLS CARDIOVASCULARS (EL·LÍPTICA I CINTES DE CÓRRER), MÀQUINES DE FORÇA GUIADES, AIXÍ COM PESOS LLIURES.

I si tens dubtes o vols acompanyament per aconseguir els teus objectius?

L'equip professional de l'Àrea d'Esports t'ofereix el **servei d'assessorament tècnic personalitzat**: suport i seguiment de la teva evolució mitjançant un programa de treball

adaptat a les teves necessitats i gustos, de tal forma que puguis aconseguir els teus propòsits a curt i a llarg termini.

Important: - Es permet l'entrada només a majors de 16 anys (menors de 18 anys amb autorització de pare/mare/tutor).

- L'assessorament tècnic personalitzat és només per a persones abonades (mensual - trimestral)

- Les sales de fitness romandran tancades per manteniment els següents dies:

Miami Platja: 23/12 a 30/12/2024 i del 01/09 a 13/09/2025.

Mont-roig: 01/01 al 06/01/2025 i del 18/08 a 30/08/2025.

No coincideix el tancament de totes dues sales en les mateixes dates.

PREUS



ABONAMENTS I RESERVES



ACTIVITATS JOVES I ADULTS

ACTIVITATS	TRIMESTRAL	MENSUAL	BONO 10 <small>(caduca als tres mesos)</small>	PUNTUAL
Activitats dirigides + gimnàs	60 €	25 €	18 €	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 €	-	-	-

**Gimnàs només a partir de 16 anys

INSTAL·LACIÓ ESPORTIVA MUNICIPAL

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]

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. És obligatori realitzar **la inscripció a través de l'App ReservaPlay**. Serà necessari aportar una foto del DNI.
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. No es permet l'entrada al gimnàs als **menors de setze anys**. Els menors entre 16 i 18 anys només podran accedir al gimnàs amb autorització signada per pare/mare/tutor.
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 llibret.
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 **DIVERESPORTS**, 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. Quan es realitzi l'obertura d'inscripcions els primers cinc dies, només es podran apuntar els infants que van ser alumnes la temporada passada. Posteriorment a aquest període la inscripció estarà oberta a tothom.



Àrea
d'ESPORTS
MONT-ROIG I MIAMI



POLIESPORTIU MONT-ROIG

C. Aureli Maria Escarré, 3
Tel. 977.83.76.11



POLIESPORTIU MIAMI PLATJA

C. Badajoz, 4
Tel. 977.17.05.72



AJUNTAMENT DE
MONT-ROIG DEL CAMP



nostreserveis
ENTITAT PÚBLICA EMPRESARIAL



Més info
mont-roig.cat
nostreserveis.cat

esports@nostreserveis.cat