



INFANTIL  
NATACIÓ  
JOVES I ADULTS  
GENT GRAN  
CLASSES DIRIGIDES  
SALES DE FITNESS

# ACTIVITATS ESPORTIVES

**MONT-ROIG DEL CAMP I MIAMI PLATJA**

**DEL 15 DE SETEMBRE DE 2025 AL 19 DE JUNY DE 2026**

INFANTIL

# DIVERESPORTS

13, 14 i 15 d'Educació Infantil

**ACTIVITAT 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.)

INSCRIPCIONS  
DIVERESPORTS



**MIAMI PLATJA**

🕒 **Dimarts i dijous** | De 16 a 17,15 h\*

📍 **Poliesportiu**

**MONT-ROIG DEL CAMP**

🕒 **Dilluns i dimecres** | De 16.45 a 18 h\*

📍 **Poliesportiu**

> Del 15 de setembre 2025 al 19 de juny 2026 (sense activitats en vacances escolars: Nadal 22/12-07/01 i Setmana Santa 30/03-06/04). \* 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. (\*)



INFANTIL

# NATACIÓ INFANTIL

**Nens i nenes nascuts entre 2012 i 2022**

## ACTIVITAT FORMATIVA D'INICIACIÓ I MILLORA DE LES HABILITATS AQUÀTIQUES.

Activitat orientada a l'adaptació al medi aquàtic, la seguretat i la tècnica dels estils (crol, esquena, braça i papallona segons nivell). Treball de flotació, propulsió, respiració i coordinació, amb jocs i exercicis lúdics per afavorir confiança, sociabilitat i respecte de normes. Activitats adaptades a cada edat i nivell per fomentar progrés, resistència i gaudi de l'esport.

INSCRIPCIONS  
NATACIÓ



**MONT-ROIG DEL CAMP I MIAMI PLATJA**



**Divendres** | De 17.30 a 18.30 h



**Piscina de L'Hospitalet de l'Infant**

> Del 15 de setembre 2025 al 19 de juny 2026 (sense activitats en vacances escolars: Nadal 22/12-07/01 i Setmana Santa 30/03-06/04).



JOVES  
I ADULTS

MIAMI PLATJA

# ACTIVITATS DIRIGIDES +14

| Horari       | DILLUNS                      | DIMARTS                         | DIMECRES                     | DIJOUS                          | DIVENDRES                    | DISSABTE         |
|--------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|------------------|
| 9.15 a 10 h  | TONIFICACIÓ<br>CICLO VIRTUAL | ÇAC<br>CICLO VIRTUAL            | TONIFICACIÓ<br>CICLO VIRTUAL | ÇAC<br>CICLO VIRTUAL            | TONIFICACIÓ<br>CICLO VIRTUAL | CICLO<br>VIRTUAL |
| 10.15 a 11 h | CICLISME<br>DE SALA          | CICLISME<br>DE SALA             | CICLISME<br>DE SALA          | CICLISME<br>DE SALA             | CICLISME<br>DE SALA          | CICLO<br>VIRTUAL |
| 11.15 a 12 h | CICLO VIRTUAL                | CICLO VIRTUAL                   | CICLO VIRTUAL                | CICLO VIRTUAL                   | CICLO VIRTUAL                | CICLO<br>VIRTUAL |
| 15.15 a 16 h | CICLO VIRTUAL                | PILATES<br>CICLO VIRTUAL        | CICLO VIRTUAL                | PILATES<br>CICLO VIRTUAL        | CICLO VIRTUAL                |                  |
| 18.15 a 19 h | IOGA<br>CICLO VIRTUAL        | CICLISME<br>DE SALA             | IOGA<br>CICLO VIRTUAL        | CICLISME<br>DE SALA             | CICLO VIRTUAL                |                  |
| 19.15 a 20 h | HIT TONO<br>CICLO VIRTUAL    | URBAN/ZUMBA<br>CICLISME DE SALA | HIT TONO<br>CICLO VIRTUAL    | URBAN/ZUMBA<br>CICLISME DE SALA | CICLISME<br>DE SALA          |                  |
| 20.15 a 21 h | CICLISME<br>DE SALA          | CICLO VIRTUAL                   | CICLISME<br>DE SALA          | CICLO VIRTUAL                   | CICLO VIRTUAL                |                  |

> L'inici de les activitats per a joves i adults de classes dirigides serà el 15 de setembre de 2025 i la finalització el 26 de juny de 2026. Posteriorment, s'aplicarà l'horari de les classes dirigides d'estiu, amb una lleugera modificació respecte a l'horari habitual d'activitats.



JOVES  
I ADULTS

**MONT-ROIG DEL CAMP**

# ACTIVITATS DIRIGIDES +14

| Horari       | DILLUNS                       | DIMARTS                      | DIMECRES                      | DIJOUS                       | DIVENDRES           | DISSABTE         |
|--------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------|------------------|
| 9.15 a 10 h  | CICLISME<br>DE SALA           | TONIFICACIÓ<br>CICLO VIRTUAL | CICLISME<br>DE SALA           | TONIFICACIÓ<br>CICLO VIRTUAL | CICLISME<br>DE SALA | CICLO<br>VIRTUAL |
| 10.15 a 11 h |                               | PILATES<br>CICLO VIRTUAL     |                               | PILATES<br>CICLO VIRTUAL     | CICLO<br>VIRTUAL    | CICLO<br>VIRTUAL |
| 11.15 a 12 h | CICLO VIRTUAL                 | CICLO VIRTUAL                | CICLO VIRTUAL                 | CICLO VIRTUAL                | CICLO<br>VIRTUAL    | CICLO<br>VIRTUAL |
| 15.15 a 16 h | PILATES/TONO<br>CICLO VIRTUAL | CICLO VIRTUAL                | PILATES/TONO<br>CICLO VIRTUAL | CICLO VIRTUAL                | CICLO<br>VIRTUAL    |                  |
| 18.15 a 19 h | CICLISME<br>DE SALA           | PILATES<br>CICLO VIRTUAL     | CICLISME<br>DE SALA           | TONIFICACIÓ<br>CICLO VIRTUAL | CICLO<br>VIRTUAL    |                  |
| 19.15 a 20 h | HIT TONO<br>CICLO VIRTUAL     | CICLISME<br>DE SALA          | HIT TONO<br>CICLO VIRTUAL     | CICLISME<br>DE SALA          | CICLO<br>VIRTUAL    |                  |
| 20.15 a 21 h | CICLISME<br>DE SALA           | URBAN/ZUMBA                  | CICLISME<br>DE SALA           | URBAN/ZUMBA                  | CICLO<br>VIRTUAL    |                  |

> L'inici de les activitats per a joves i adults de classes dirigides serà el 15 de setembre de 2025 i la finalització el 26 de juny de 2026. Posteriorment, s'aplicarà l'horari de les classes dirigides d'estiu, amb una lleugera modificació respecte a l'horari habitual d'activitats.

# ACTIVITATS DIRIGIDES +65

|                    | Horari         | DILLUNS               | DIMARTS               | DIMECRES              | DIJOUS                | DIVENDRES                                      |
|--------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------------------------------|
| MIAMI PLATJA       | 9.15 a 10.15 h |                       | CAMINEM MIAMI         |                       |                       |                                                |
|                    | 10.15 a 11 h   |                       | GINNÀSTICA SUAUI      |                       | GINNÀSTICA SUAUI      |                                                |
|                    | 11.15 a 12 h   | EDAT D'OR+65 (GRUP 1) | EDAT D'OR+65 (GRUP 2) | EDAT D'OR+65 (GRUP 1) | EDAT D'OR+65 (GRUP 2) | EDAT D'OR+65 (GRUP 1: 11h)<br>(GRUP 2: 11.50h) |
| MONT-ROIG DEL CAMP | 9.15 a 10.15 h | EDAT D'OR+65 (GRUP 1) |                       | EDAT D'OR+65 (GRUP 1) | CAMINEM MONT-ROIG     | EDAT D'OR+65 (GRUP 1)                          |
|                    | 10.15 a 11 h   | EDAT D'OR+65 (GRUP 2) |                       | EDAT D'OR+65 (GRUP 2) |                       | EDAT D'OR+65 (GRUP 2)                          |
|                    | 11.15 a 12 h   |                       | GINNÀSTICA SUAUI      |                       | GINNÀSTICA SUAUI      |                                                |

> L'inici de les activitats per a Gent Gran serà el 15 de setembre de 2025 i la finalització el 19 de juny de 2026. Durant els períodes de vacances escolars no es duran a terme les activitats (Nadal: del 22 de desembre fins al 7 de gener i Setmana Santa del 30 de març al 6 d'abril 2026 ambdós inclosos).



# GINNÀS

## MONT-ROIG DEL CAMP I MIAMI PLATJA

# SALES DE FITNESS

## UN ESPAI ON PODRÀS TREBALLAR INDIVIDUALMENT LES DIFERENTS CAPACITATS FÍSQUES AMB L'AJUDA D'APARELLS

I si tens dubtes o vols acompanyament per aconseguir els teus objectius?  
**SERVEI D'ASSESSORAMENT TÈCNIC PERSONALITZAT!**

L'equip de professionals de l'Àrea d'Esports t'ofereix 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.

ABONAMENTS  
I RESERVES  
GINNÀS



**De dilluns a divendres** | De 07 a 21.30 h  
**Dissabtes** | De 09 a 13 h i de 16 a 20 h



**Poliesportius  
municipals**

- > 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 persones abonades.



**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