



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

ACTIVITATS ESPORTIVES

MONT-ROIG DEL CAMP | MIAMI PLATJA

DEL 14 DE SETEMBRE DE 2026 AL 18 DE JUNY DE 2027

INFANTIL

DIVERSPORTS

13, 14 i 15 d'Educació Infantil

**ACTIVITAT FORMATIVA D'INICIACIÓ ESPORTIVA
I ADQUISICIÓ D'HÀBITS MOTRIUS, AMB TREBALL
DE L'EQUILIBRI, EL RITME, EL DOMINI DEL COS,
LA COORDINACIÓ, ELS DESPLAÇAMENTS
I LES HABILITATS BÀSIQUES AMB PILOTA.**

També fomenta l'esbarjo, la socialització, la cooperació i el respecte de les normes dels jocs.

L'activitat té una durada d'1 hora i 15 minuts. Els primers 15 minuts es destinen a berenar i, posteriorment, es realitza 1 hora d'activitat.

INSCRIPCIONS
DIVERSPORTS



MIAMI PLATJA

🕒 **Dimarts i dijous** | De 16 a 17.15 h*

📍 **Poliesportiu**

MONT-ROIG DEL CAMP

🕒 **Dilluns i dimecres** | De 16.30 a 17.45 h*

📍 **Poliesportiu**

> Del 14 de setembre 2026 al 18 de juny 2027 (sense activitats en vacances escolars: Nadal 21/12-07/01 i Setmana Santa 22/03-26/03). (*) 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 2013 i 2023

ACTIVITAT ADREÇADA A INFANTS QUE VULGUIN INICIAR-SE O MILLORAR LES SEVES HABILITATS EN EL MEDI AQUÀTIC

Activitat formativa orientada a l'aprenentatge de les habilitats bàsiques de natació, l'adaptació al medi aquàtic, la coordinació, l'autonomia i la seguretat dins de l'aigua.

Cal portar una motxilla amb:

Casquet de bany obligatori - Xancletes - Tovallola - Roba de recanvi per després de la classe- Ulleres de natació opcionals.

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 14 de setembre 2026 al 18 de juny 2027 (sense activitats en vacances escolars: Nadal 21/12-07/01 i Setmana Santa 22/03-26/03). L'activitat té una durada d'1 hora. Cal portar els infants una estona abans de l'inici de l'activitat a la piscina de l'Hospitalet de l'Infant.



JOVES +14
I ADULTS

MIAMI PLATJA

Més activitats, més opcions i nous formats:
CROSS TRAINING, BODY PUMP, ZUMBA TONING I PILATES ACTIU

Horari	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9.15 a 10 h	TONIFICACIÓ CICLO VIRTUAL	ÇAC CICLO VIRTUAL	CROSS TRAINING CICLO VIRTUAL	TONIFICACIÓ CICLO VIRTUAL	CROSS TRAINING 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
15.05-15.50 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	ZUMBA TONING	
19.15 a 20 h	URBAN/ZUMBA CICLISME DE SALA	BODY PUMP CICLO VIRTUAL	URBAN/ZUMBA CICLISME DE SALA	CROSS TRAINING CICLO VIRTUAL	PILATES ACTIU CICLISME DE SALA	
20.15 a 21 h	CICLISME DE SALA	CICLO VIRTUAL	CICLISME DE SALA	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	

> L'inici de les activitats per a joves i adults de classes dirigides serà el 14 de setembre de 2026 i finalitza el 18 de juny de 2027. Posteriorment, s'aplicarà l'horari de les classes dirigides d'estiu, amb una lleugera modificació respecte a l'horari habitual d'activitats.



JOVES +14
I ADULTS

MONT-ROIG DEL CAMP

Més activitats, més opcions i nous formats:
CROSS TRAINING, BODY PUMP, GAC, TONO I PILATES

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	CROSS TRAINING CICLO VIRTUAL	PILATES CICLO VIRTUAL	GAC CICLO VIRTUAL	PILATES CICLO VIRTUAL	CROSS TRAINING	CICLO VIRTUAL
11.15 a 12 h	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL
15.15 a 16 h	TONIFICACIÓ CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	TONIFICACIÓ CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	TONIFICACIÓ CICLO VIRTUAL	
18.15 a 19 h	CICLISME DE SALA	PILATES CICLO VIRTUAL	CICLISME DE SALA	TONIFICACIÓ CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	
19.15 a 20 h	BODY PUMP CICLO VIRTUAL	URBAN/ZUMBA CICLISME DE SALA	CROSS TRAINING CICLO VIRTUAL	URBAN/ZUMBA CICLISME DE SALA	CICLO VIRTUAL	
20.15 a 21 h	CICLISME DE SALA	CICLO VIRTUAL	CICLISME DE SALA	CICLO VIRTUAL	CICLO VIRTUAL	

► L'inici de les activitats per a joves i adults de classes dirigides serà el 14 de setembre de 2026 i finalitza el 18 de juny de 2027. Posteriorment, s'aplicarà l'horari de les classes dirigides d'estiu, amb una lleugera modificació respecte a l'horari habitual d'activitats.



GENT
GRAN +65

**OFERTA MUNICIPAL: EDAT D'OR +65, GIMNÀSTICA SUAU +65 I
CAMINEM MIAMI / CAMINEM MONT-ROIG.**

	Horari	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MIAMI PLATJA	9.15 a 10.15 h		CAMINEM MIAMI			
	10.15 a 11 h		GIMNÀSTICA SUAU		GIMNÀSTICA SUAU	
	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) (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		GIMNÀSTICA SUAU		GIMNÀSTICA SUAU	

> Les activitats de gent gran es desenvoluparan del 14 de setembre de 2026 al 18 de juny de 2027. No es duran a terme durant les vacances escolars de Nadal (del 21 de desembre de 2026 al 7 de gener de 2027, ambdós inclosos) ni durant el període de Setmana Santa, (del 22 al 26 de març ambdós inclosos).



GINNÀS

MONT-ROIG DEL CAMP I MIAMI PLATJA

SALES DE FITNESS

**UN ESPAI ON PODRÀS TREBALLAR
INDIVIDUALMENT LES DIFERENTS
CAPACITATS FÍSQUES AMB RENOVACIÓ
COMPLETA I AUGMENT DEL NOMBRE
DE MÀQUINES DE FORÇA**

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.

PREUS I ABONAMENTS 2026-27

ACTIVITATS ESPORTIVES

MONT-ROIG DEL CAMP I MIAMI PLATJA

	TRIMESTRAL	MENSUAL	BONO 10	PUNTUAL
INFANTIL				
DIVERESPORTS	60 €			
NATACIÓ	66 €			

JOVES I ADULTS (*Gimnàs només a partir de 16 anys. **Familiar: famílies amb fills/es < 25 anys)

+ 14 ANYS	Activitats dirigides + gimnàs*	60 €	25 €	18 € (caduca als tres mesos)	3 €
	Activitats dirigides + gimnàs* + raqueta	85 €	40 €	-	-
FAMILIAR**	Activitats dirigides + gimnàs *	120 €	-	-	-
	Activitats dirigides + gimnàs* + raqueta	150 €	-	-	-

GENT GRAN +65 I Edat d'or +65 · Gimnàstica Suau +65 · Caminem Miami / Mont-roig

Gratuït

ABONAMENT RAQUETA

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

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 €

*Pistes automatitzades a través de l'aplicació www.nostreserveis.cat, amb horari ininterromput de dilluns a diumenge, de 8.00 h a 23.00 h. Per accedir a les instal·lacions, cal introduir el codi de reserva.

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 www.nostreserveis.cat**. 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 cinc dies de cada període.
5. **No es permet l'entrada al gimnàs als menors de 16 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 **DIVERSPORTS**, 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

Àrea
d'ESPORTS
MONT-ROIG I MIAMI



POLIESPORTIU MONT-ROIG

C. Aureli Maria Escarré, 3
Tel. 977 837 611

DI.-dv.: 7.00-22.00 h

Ds.: 9.00-13.00 h i 16.00-20.00 h



POLIESPORTIU MIAMI PLATJA

C. Badajoz, 4
Tel. 977 170 572

DI.-dv. 7.00-22.00 h

Ds. 9.00-13.00 h i 16.00-20.00 h



AJUNTAMENT DE
MONT-ROIG DEL CAMP



nostreserveis
ENTITAT PÚBLICA EMPRESARIAL



Més info
mont-roig.cat
nostreserveis.cat

esports@nostreserveis.cat