

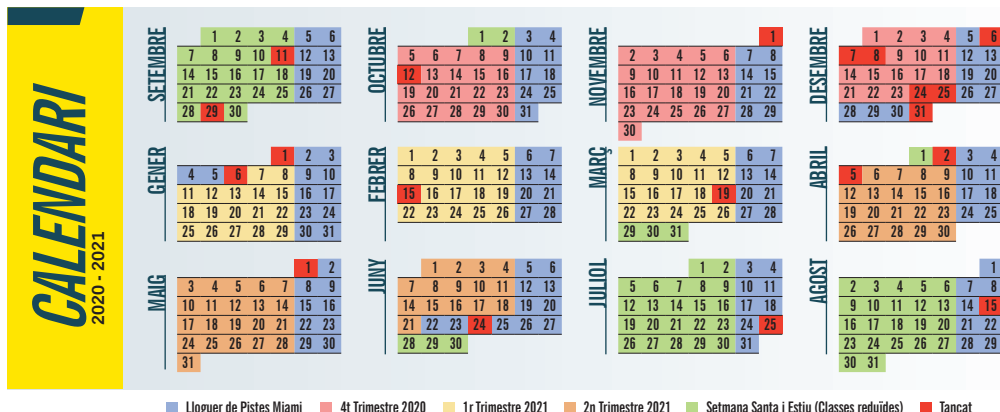


ACTIVITATS MIAMI PLATJA

MAJORS DE 14 ANYS

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15 a 10.00	TONIFICACIÓ	GAC IOGA	TONIFICACIÓ	GAC IOGA	TONIFICACIÓ
10.15 a 11.00	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA
11.15 a 12.00	GENT GRAN		GENT GRAN		GENT GRAN
15.15 a 16.00	CICLISME DE SALA	PILATES	CICLISME DE SALA	PILATES	
18.15 a 19.00	IOGA 18.05-19.00	GAC	IOGA 18.05-19.00	GAC	
19.15 a 20.00	TONIFICACIÓ	C.SALA ZUMBA	TONIFICACIÓ	C.SALA ZUMBA	
20.15 a 21.00	CICLISME DE SALA	CROSS 30'	CICLISME DE SALA	CROSS 30'	

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ACTIVITATS INFANTILS	PÀDEL 2n i 3r d'Educació Primària. 17.00 a 18.00	PSICOMOTRICITAT P3, P4 i P5 d'Educació Infantil 16.45 a 17.45	PÀDEL 2n i 3r d'Educació Primària. 17.00 a 18.00	PSICOMOTRICITAT P3, P4 i P5 d'Educació Infantil 16.45 a 17.45	NATACIÓ Nascuts/des entre 2006 -2017 17.30 a 18.30
	PÀDEL 4t, 5è i 6è d'Educació Primària. 18.00 a 19.00		PÀDEL 4t, 5è i 6è d'Educació Primària. 18.00 a 19.00		NATACIÓ Nascuts/des entre 2006 -2017 18.30 a 19.30



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. No s'admetrà cap usuari que no hagi emplenat els fulls d'inscripció i aportat la respectiva documentació (dades del banc, fotocòpia del DNI...). 4. Tots els pagaments, trimestrals i mensuals seran via domiciliació bancària, targeta o ingrés bancari i es faran durant els deu primers dies de cada període. 5. L'entrada puntual i el Bono 10 es podran pagar amb targeta a la mateixa instal·lació esportiva o ingrés bancari. 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 s'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. 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 díptic. 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 Pàdel i Psicomotricitat serà necessària una inscripció mínima de 9 participants. En cas contrari es podrà anul·lar l'activitat. 17. Per tal de desenvolupar l'activitat infantil de Natació serà necessària una inscripció mínima de 50 participants. En cas contrari l'activitat es podrà anul·lar.

Poliesportiu Mont-roig del Camp
C. Aureli Maria Escarré, 3
Tel. 977 837 611

Poliesportiu Miami Platja
C. Badajoz, 4
Tel. 977 170 572

www.mont-roig.cat
esports@nostreserveis.cat



ACTIVITATS ESPORTIVES 2020-2021

DEL 5 D'OCTUBRE AL 21 DE JUNY

MONT-ROIG MIAMI PLATJA
www.mont-roig.cat





ACTIVITATS 2020-2021

JOVES I ADULTS

ZUMBA: Intensitat mitjana-elevada

Entrenament que es basa en rutines que intercalen ritmes ràpids i lents amb exercicis de resistència i ritme llatí.

CICLISME DE SALA: Intensitat mitjana- elevada

Activitat moderada o d'alta intensitat que permet fer un viatge imaginari pedalant sobre una bicicleta estàtica, amb suport musical.

TONIFICACIÓ: Intensitat mitjana- elevada

Treball de diferents variants d'activitat física en combinació amb material de musculació.

CROSS 30': Intensitat elevada

Entrenament funcional que té com a objectiu la millora de la resistència del sistema cardiorespiratori i muscular en què es treballa la força, la flexibilitat, la coordinació i l'equilibri.

PILATES: Intensitat mitjana

Exercicis basats en la relació de la respiració i l'alineació de la columna. Enforteix els músculs interns del tors.

IOGA: Intensitat mitjana

Activitat que millora la concentració, el control postural i l'equilibri físic i psíquic.

Tonifica i enforteix el cos

G.A.C: Intensitat mitjana- elevada

Treball específic de tonificació dels glutis, abdominals i cames.

GIMNÀSTICA PER A LA GENT GRAN: Intensitat baixa

L'objectiu és cercar el benestar físic mitjançant exercicis per a la millora de la mobilitat articular, l'equilibri i la coordinació, a la vegada que es treballa el to muscular. Es tracta de classes dirigides que incorporen activitats lúdic-recreatives com circuits o coreografies.



INFANTS

PSICOMOTRICITAT: Activitat formativa d'iniciació esportiva i adquisició d'hàbits motrius dirigida a l'alumnat de P3, P4 i P5 d'Educació Infantil amb el següent contingut: Equilibri i ritme. Domini del cos. Jocs de 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.)

PÀDEL: Activitat esportiva i de formació dirigida a l'alumnat de 2n, 3r, 4t, 5è i 6è d'Educació Primària. L'objectiu és la iniciació esportiva per adquirir la màxima riquesa motriu i poder descobrir el pàdel pels més novells i millorar els aspectes tècnics els que ja dominen aquest esport. Les programacions de cada activitat tenen com a denominador comú la formació integral dels seus participants, treballant les capacitats i habilitats en l'àmbit físic, cognitiu i social.

NATACIÓ: Activitat per a nens i nenes nascuts/des entre el 2006 i el 2017. L'objectiu és dominar el medi aquàtic per poder desenvolupar-se amb control i comoditat dins l'aigua. Material necessari: Banyador, gorra de bany, tovallola, sabatilles de plàstic o goma i roba de recanvi.



ABONAMENTS

AMB IVA INCLÒS

* Caduquen als 3 mesos
** Gimnàs només a partir de 16 anys

INDIVIDUAL MAJORS DE 14 ANYS**	TRIMESTRAL	MENSUAL	BONO 10 *	PUNTUAL
ACTIVITATS DIRIGIDES + GIMNÀS	60 €	25 €	18 €	3 €
ACTIVITATS DIRIGIDES + GIMNÀS + RAQUETA	85 €	40 €		

FAMILIAR 2 adults + fills/es menors 25 anys	TRIMESTRAL
ACTIVITATS DIRIGIDES + GIMNÀS	120 €
ACTIVITATS DIRIGIDES + GIMNÀS + RAQUETA	150 €

GENT GRAN	TRIMESTRAL
GIMNÀSTICA	Gratuït

INFANTS	TRIMESTRAL	MENSUAL
PÀDEL O PSICOMOTRICITAT Una activitat dirigida	60 €	25 €
NATACIÓ INFANTIL	66 €	

ABONAMENT RAQUETA tennis i pàdel	TRIMESTRAL	MENSUAL
RAQUETA	35 €	25 €
FAMILIAR RAQUETA 2 adults + fills/es menors 25 anys	70 €	



TARIFES INSTAL·LACIONS

Preu hora de la pista

INSTAL·LACIÓ ESPORTIVA MUNICIPAL	ABONATS	NO ABONATS	SUPLEMENT LLUM
PISTA DE TENNIS o PÀDEL + vestidors	2 €	8 €	1,60 €

SALA DE FITNES

Dilluns a dijous
8.00 h a 21.00 h
Divendres
de 8.00 h a 12.00 h

Majors de 16 anys
Els menors de 18
amb autorització



ACTIVITATS MONT-ROIG

MAJORS DE 14 ANYS

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9.15 a 10.00	CICLISME DE SALA	PILATES	CICLISME DE SALA	PILATES	CICLISME DE SALA
10.15 a 11.00	GENT GRAN	TONIFICACIÓ	GENT GRAN	TONIFICACIÓ	GENT GRAN
15.15 a 16.00	TONIFICACIÓ	CICLISME DE SALA			
18.15 a 19.00		PILATES		PILATES	
19.15 a 20.00	TONIFICACIÓ	GAC	TONIFICACIÓ	GAC	
20.15 a 21.00	C.SALA ZUMBA	CICLISME DE SALA	C.SALA ZUMBA	CICLISME DE SALA	

ACTIVITATS INFANTILS	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	PÀDEL 2n i 3r d'Educació Primària. 17.00 a 18.00	PSICOMOTRICITAT P3, P4 i P5 d'Educació Infantil 16.45 a 17.45	PÀDEL 2n i 3r d'Educació Primària. 17.00 a 18.00	PSICOMOTRICITAT P3, P4 i P5 d'Educació Infantil 16.45 a 17.45	NATACIÓ Nascuts/des entre 2006 -2017 17.30 a 18.30
	PÀDEL 4t, 5è i 6è d'Educació Primària. 18.00 a 19.00		PÀDEL 4t, 5è i 6è d'Educació Primària. 18.00 a 19.00		NATACIÓ Nascuts/des entre 2006 -2017 18.30 a 19.30