Del 12 de setembre de 2022 al 30 de juny de 2023

ACTIVITATS **ESPORTIVES**

MONT-ROIG I MIAMI PLATJA

AJUNTAMENT DE MONT-ROIG DEL CAMP

Àrea d'ESPORTS MONT-ROIG I MIAMI

ACTIVITATS PER A JOVES I ADULTS

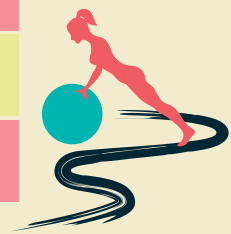
ACTIVITATS POLIESPORTIU MONT-ROIG

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9.15 a 10 h	CICLISME DE SALA	TONIFICACIÓ	CICLISME DE SALA	TONIFICACIÓ	CICLISME DE SALA
10.15 a 11 h		PILATES		PILATES	
15.15 a 16 h	PILATES		TONIFICACIÓ		
18.15 a 19 h	CICLISME DE SALA	HIT GAC	CICLISME DE SALA	GAC	
19.15 a 20 h	HIT FULL BODY	CICLISME DE SALA	BODY COMBAT	CICLISME DE SALA	
20.15 a 21 h	ZUMBA/URBAN	CICLISME DE SALA	ZUMBA/URBAN	CICLISME DE SALA	

(*) Activitats per a majors de 14 anys

ACTIVITATS POLIESPORTIU MIAMI PLATJA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9.15 a 10 h	TONIFICACIÓ	GAC	TONIFICACIÓ	GAC	TONIFICACIÓ
10.15 a 11 h	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA
15.15 a 16 h		PILATES		PILATES	
18.15 a 19 h	IOGA	CICLISME DE SALA	IOGA	CICLISME DE SALA	
19.15 a 20 h	BODY COMBAT	ZUMBA/URBAN	HIT FULL BODY	ZUMBA/URBAN	
20.15 a 21 h	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	STRONG NATION	CICLISME DE SALA	



(*) Activitats per a majors de 14 anys

ACTIVITATS PER A INFANTS

NOVETAT

ESCOLA ESPORTIVA (als centres escolars): Activitat lúdic-esportiva i de formació, dirigida a nens/es nascuts/es entre 2011-2012 i 2013-2014. L'objectiu és la iniciació multiesportiva per adquirir la màxima riquesa motriu i poder escollir l'esport que més els agradi. Aquesta activitat oferirà **jocs pre-esportius i d'iniciació a diferents esports** (futbol, hoquei, bàsquet, handbol, atletisme, esports de raqueta...). Les programacions de cada activitat tenen com a denominador comú la formació integral dels seus participants, treballant les capacitats i habilitats en l'àmbit lúdic, físic, cognitiu i social.

ACTIVITATS A MONT-ROIG

16.30 a 17. 45 h

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
DIVERESPORTS P3 P4 P5 d'Educació Infantil Escola Mare de Déu de la Roca (*)	**ESCOLA ESPORTIVA BENJAMÍ (8-9) 2013-2014 ALEVÍ (10-11) 2011-2012** Escola Mare de Déu de la Roca (*)	**DIVERESPORTS P3 P4 P5 d'Educació Infantil** Escola Mare de Déu de la Roca (*)	**ESCOLA ESPORTIVA BENJAMÍ (8-9) 2013-2014 ALEVÍ (10-11) 2011-2012** Escola Mare de Déu de la Roca (*)	**NATACIÓ**** Nascuts/es entre 2008 -2019 17.30 a 18.30 h

ACTIVITATS A MIAMI PLATJA

16.30 a 17. 45 h

Dilluns	Dimarts		Dimecres	Dijous		Div.
ESCOLA ESPORTIVA BENJAMÍ (8-9) 2013-2014 ALEVÍ (10-11) 2011-2012 Escola Joan Miró (*)	**DIVERESPORTS P3 P4 P5 d'Educació Infantil** Poliesportiu Miami Platja (*)	**ESCOLA ESPORTIVA BENJAMÍ (8-9) 2013-2014 ALEVÍ (10-11) 2011-2012** Escola Marcel·lí Esquius (*)	**ESCOLA ESPORTIVA BENJAMÍ (8-9) 2013-2014 ALEVÍ (10-11) 2011-2012** Escola Joan Miró (*)	**DIVERESPORTS P3 P4 P5 d'Educació Infantil** Poliesportiu Miami Platja (*)	**ESCOLA ESPORTIVA BENJAMÍ (8-9) 2013-2014 ALEVÍ (10-11) 2011-2012** Escola Marcel·lí Esquius (*)	**NATACIÓ**** Nascuts/es entre 2008 -2019 17.30 a 18.30 h

NOTA (*) De 16.30 a 16.45 h berenar. A les 16.45 h comença l'activitat
(**Piscina a l'Hospitalet de l'Infant)

Calendari d'activitats: L'inici de les activitats per a infants serà el 14 de setembre de 2022 i la finalització el 16 de juny de 2023. Durant els períodes de vacances escolars no es duran a terme les activitats (Nadal: del 22 de desembre fins al 6 de gener i Setmana Santa del 3 d'abril al 10 d'abril ambdós inclosos).

ACTIVITATS PER A GENT GRAN

ACTIVITATS POLIESPORTIU MONT-ROIG

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9.15 a 10.30 h				CAMINEM MONT-ROIG	
10.15 a 11 h	EDAT D'OR +65		EDAT D'OR +65		EDAT D'OR +65
11.15 a 12 h		GIMNÀSTICA SUAU +65		GIMNÀSTICA SUAU +65	

ACTIVITATS POLIESPORTIU MIAMI PLATJA

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9.15 a 10.30 h		CAMINEM MIAMI			
10.15 a 11 h		GIMNÀSTICA SUAU +65		GIMNÀSTICA SUAU +65	
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) 11 a 11.45 h
					EDAT D'OR +65 (GRUP 2) 11.50 a 12.35 h

Calendari d'activitats: L'inici de les activitats per a la gent gran serà el 14 de setembre de 2022 i la finalització el 16 de juny de 2023. Durant els períodes de vacances escolars no es duran a terme les activitats (Nadal: del 22 de desembre fins al 6 de gener i Setmana Santa del 3 d'abril al 10 d'abril ambdós inclosos).

SALA DE FITNESS

MONT-ROIG I MIAMI PLATJA

Un espai on podràs treballar individualment les diferents capacitats físiques amb l'ajuda d'aparells cardiovasculars (el·líptica i cintes de córrer), de màquines de força guiades, així com amb pesos lliures.

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

SERVEI D'ASSESSORAMENT TÈCNIC PERSONALITZAT!

En què consisteix aquest servei?

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.

HORARI:

De dilluns a divendres de 8.00 h a 21.00 h
Dissabtes de 9.00 a 13.00 h

Es permet l'entrada nomes a majors de 16 anys (menors de 18 anys amb autorització de pare/mare/tutor).
L'assessorament tècnic personalitzat és només per persones abonades (mensual – trimestral).
Les sales de fitness romandran tancades per manteniment els següents dies: Miami Platja: 23/12 a 30/12/2022 i del 04/09 a 15/09/2023, Mont-roig: 02/01 al 05/01/2023 i del 21/08 a 01/09/2023). No coincideix el tancament de totes dues sales en les mateixes dates.

ABONAMENTS

ACTIVITATS Majors de 14 anys**		TRIMESTRAL	MENSUAL	BONO 10 (*)	ENTRADA PUNTUAL
ACTIVITATS DIRIGIDES + GIMNÀS		60 €	25 €	18 €	3 €
ACTIVITATS DIRIGIDES + GIMNÀS + RAQUETA		85 €	40 €	(*) Caduquen als 3 mesos)	
FAMILIAR (pares i mares + fills menors de 25 anys)	ACTIVITATS DIRIGIDES + GIMNÀS	120 €			
	ACTIVITATS DIRIGIDES + GIMNÀS + RAQUETA	150 €			
GIMNÀSTICA GENT GRAN: Edat d'or +65, Gimnàstica Suau +65 i Caminem Miami - Mont-roig		Gratuït			

ACTIVITATS PER A INFANTS	TRIMESTRAL	MENSUAL
ACTIVITAT DE NENS/ES	60 €	25 €
NATACIÓ INFANTIL	66 €	

**Gimnàs només a partir de 16 anys*

ABONAMENT RAQUETA Tennis i pàdel	TRIMESTRAL	MENSUAL
ABONAMENT RAQUETA	35 €	25 €
FAMILIAR ABONAMENT RAQUETA (pares i mares + fills menors de 25 anys)	70 €	

reserva play

Nou sistema de reserves online de la pista de pàdel i tennis amb l'APP RESERVAPLAY a MONT-ROIG I A MIAMI PLATJA! A partir d'ara ja pots reservar pàdel i tennis amb un clic des del mòbil amb la nova APP **ReservaPlay! Registra't i reserva, fàcil i ràpid!**

INSTAL·LACIÓ ESPORTIVA MUNICIPAL	PREU HORA DE LA PISTA		
	ABONATS RAQUETA	NO ABONATS	SUPLEMENT LLUM
ABONAMENT RAQUETA	2,00 €	8,00 €	1,60 €
FAMILIAR ABONAMENT RAQUETA (pares i mares + fills menors de 25 anys)	2,00 €	8,00 €	1,60 €

Preus amb l'I VA 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. No s'admetrà cap usuari que no hagi emplenat els fulls d'inscripció hagi 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 primers deu 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/a 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 fulletó.

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 ESCOLA ESPORTIVA i 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.

AJUNTAMENT DE
MONT-ROIG DEL CAMP

Àrea d'ESPORTS
MONT-ROIG I MIAMI

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

Poliesportiu Mont-roig
C. Aureli Maria Escarré, 3
Tel. 977.83.76.11

Poliesportiu Miami Platja
C. Badajoz, 4
Tel. 977.17.05.72