

HORARIS I ACTIVITATS 2018-2019

MONT-ROIG Activitats per a majors de 14 anys * De 8.20 a 9.05 h | ** de 20.05 a 21.00 h

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.30 a 9.00	CIRCUIT 30'	TAI-TXI-TXUAN*	CIRCUIT 30'	TAI-TXI-TXUAN*	CIRCUIT 30'
9.15 a 10.00	CICLISME DE SALA	PILATES ZUMBA	CICLISME DE SALA	PILATES ZUMBA	CICLISME DE SALA
10.15 a 11.00	GENT GRAN	TONIFICACIÓ	GENT GRAN	TONIFICACIÓ	GENT GRAN
11.15 a 12.00	PILATES	CICLISME DE SALA	PILATES	CICLISME DE SALA	PILATES
12.00 a 12.20		ABDOMINALS		ABDOMINALS	
15.15 a 16.00	TONIFICACIÓ	CICLISME DE SALA	TONIFICACIÓ	CICLISME DE SALA	
16.15 a 17.00	PILATES	GAG	PILATES	GAG	
18.15 a 19.00	CICLISME DE SALA	PILATES	CICLISME DE SALA	PILATES	
19.15 a 20.00	TONIFICACIÓ	GAG	TONIFICACIÓ	GAG	
20.15 a 21.00	C. DE SALA IOGA**	C. DE SALA ZUMBA	C. DE SALA IOGA**	C. DE SALA ZUMBA	

MIAMI PLATJA Activitats per a majors de 14 anys * De 19.00 a 19.45 h | ** de 18.05 a 19.00 h

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.30 a 9.00	CIRCUIT 30'		CIRCUIT 30'		
9.15 a 10.00	TONIFICACIÓ	GAG	TONIFICACIÓ	GAG	TONIFICACIÓ
10.15 a 11.00	CICLISME DE SALA	PILATES	CICLISME DE SALA	PILATES	CICLISME DE SALA
11.15 a 12.00	GENT GRAN	CICLISME DE SALA	GENT GRAN	CICLISME DE SALA	GENT GRAN
12.00 a 12.20		ABDOMINALS		ABDOMINALS	
15.15 a 16.00	CICLISME DE SALA	PILATES	CICLISME DE SALA	PILATES	
16.15 a 17.00	PILATES	CICLISME DE SALA	PILATES	CICLISME DE SALA	
17.15 a 18.00	TAI-TXI-TXUAN		TAI-TXI-TXUAN		
18.15 a 19.00	GAG IOGA**	TONIFICACIÓ	GAG IOGA**	TONIFICACIÓ	
19.15 a 20.00	C. DE SALA ZUMBA*	CICLISME DE SALA	C. DE SALA ZUMBA*	CICLISME DE SALA	
20.15 a 20.45	CROSS 30'		CROSS 30'	CICLISME DE SALA	

Infants

HORARI	Info	DIVENDRES
17.30 a 18.30	(Bus surt de Miami Platja a les 17.10 h)	NATACIÓ NENS/ES 2004 -2015
18.30 a 19.30	(Bus surt de Mont-roig a les 18.00 h)	NATACIÓ NENS/ES 2004 -2015

CALENDARI 2018-2019

4t TRIMESTRE 1r TRIMESTRE 2n TRIMESTRE Gimnàs i lloguer de pistes Classes reduïdes Tancat

SETEMBRE

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

OCTUBRE

1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

NOVEMBRE

			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30			

DESEMBRE

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

GENER

						1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13					
14	15	16	17	18	19	20					
21	22	23	24	25	26	27					
28	29	30	31								

FEBRER

						1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10					
11	12	13	14	15	16	17					
18	19	20	21	22	23	24					
25	26	27	28								

MARÇ

						1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10					
11	12	13	14	15	16	17					
18	19	20	21	22	23	24					
25	26	27	28	29	30	31					

ABRIL

						1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14						
15	16	17	18	19	20	21						
22	23	24	25	26	27	28						
29	30											

MAIG

						1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12					
13	14	15	16	17	18	19					
20	21	22	23	24	25	26					
27	28	29	30	31							

JUNY

						1	2				
3	4	5	6	7	8	9					
10	11	12	13	14	15	16					
17	18	19	20	21	22	23					
24	25	26	27	28	29	30					

JULIOL

						1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14						
15	16	17	18	19	20	21						
22	23	24	25	26	27	28						
29	30	31										

AGOST

						1	2	3	4			
5	6	7	8	9	10	11						
12	13	14	15	16	17	18						
19	20	21	22	23	24	25						
26	27	28	29	30	31							

NORMATIVA DE PARTICIPACIÓ

- No s'admetrà cap usuari que no hagi emplenat els fulls d'inscripció i la respectiva documentació (dades del banc, fotocòpia del DNI...).
- Tots els pagaments, trimestrals i mensuals seran via domiciliació bancària, targeta o ingrés bancari i es faran durant els primers dies de cada període.
- L'entrada puntual i el Bono 10 es podran pagar en metàl·lic a la mateixa instal·lació esportiva.
- 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.
- Cal complir el reglament d'ús de les instal·lacions esportives municipals.
- Per donar-se de baixa d'una activitat esportiva o d'un abonament general cal omplir personalment el full de baixa abans d'iniciar al següent període. En cas contrari es realitzarà el cobrament i no s'acceptarà cap reclamació ni es farà cap devolució.
- Tota aquella persona que tingui pagaments pendents de qualsevol activitat o programació organitzada per l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Mont-roig del Camp, no podrà inscriure's ni participar en cap activitat fins que regularitzi la seva situació.
- Totes les activitats gaudeixen d'assegurança de responsabilitat civil.
- 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 tríptic.
- Es recomana la revisió mèdica esportiva abans d'iniciar una activitat física, especialment al col·lectiu de persones adultes i l'ús de pulsòmetre.
- La participació a les activitats amb places limitades anirà en funció de l'ordre d'arribada.
- 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.

POLIESPORTIUS

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

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



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

Activitats esportives

MONT-ROIG - MIAMI PLATJA

DE L'1 D'OCTUBRE DE 2018
AL 19 DE JUNY DE 2019

2018-2019

QUINES ACTIVITATS ESPORTIVES S'OFEREIXEN?

JOVES I ADULTS (majors de 14 anys)

Zumba: Intensitat mitjana- elevada
Entrenament que es basa en rutines que intercalen ritmes ràpids i lents amb exercicis de resistència i ritme llatí.

Tai-txi-txuan, txi-kung i meditació. Intensitat mitjana
Activitat que millora la concentració, l'equilibri i el control postural. Tonifica i enforteix el cos.

Circuit 30': Intensitat mitjana- elevada
Mètode polivalent i complet que té com a objectiu la millora de la condició física general.

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.

Abdominals: Intensitat mitjana
Sessions de 20 minuts en què s'ensenya a treballar de forma correcta els diferents grups d'abdominals.

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.

loga: Intensitat mitjana
Activitat que millora la concentració, l'equilibri físic i psíquic de la persona i el control postural. 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 lúdico-recreatives com circuits o coreografies.

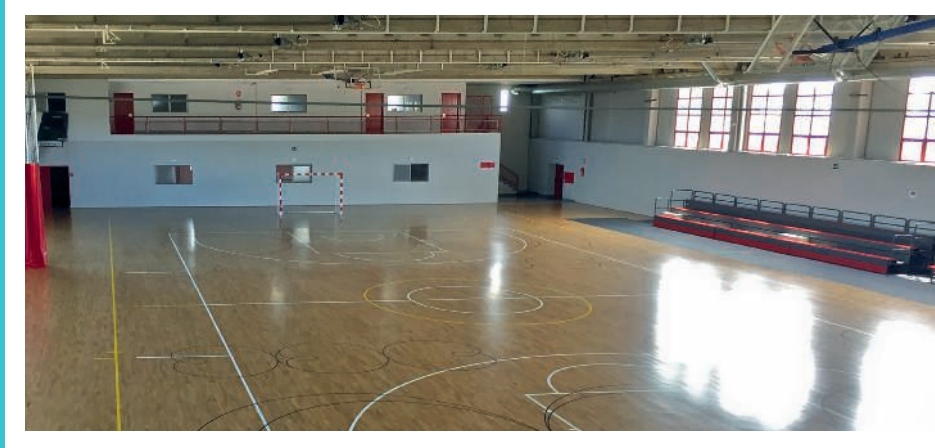
INFANTS

Natació: 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.



TARIFES I ABONAMENTS

PREUS AMB IVA INCLÒS



ACTIVITATS (majors de 14 anys**)	TRIMESTRAL	MENSUAL	BONO 10 (*)	ENTRADA DIA
ACTIVITATS DIRIGIDES + GIMNÀS	60 €	25 €	18 €	3 €
ACTIVITATS DIRIGIDES + GIMNÀS + RAQUETA	85 €	40 €		
FAMILIAR (pares i mares + fills menors de 25 anys)	ACTIVITATS DIRIGIDES + GIMNÀS	120 €		
	ACTIVITATS DIRIGIDES + GIMNÀS + RAQUETA	150 €		
CLASSE DE MANTENIMENT GENT GRAN	Gratuit			
ACTIVITATS				
NATAció INFANTIL	66 €			

* Caduquen als 3 mesos | ** 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 €	

INSTAL·LACIÓ ESPORTIVA MUNICIPAL	PREU HORA DE LA PISTA		
	ABONATS RAQUETA	NO ABONATS	SUPLEMENT LLUM
PISTA DE TENNIS + vestidors	2,00 €	8,00 €	1,60 €
PISTES DE PÀDEL + vestidors	2,00 €	8,00 €	1,60 €

Vine i gaudeix de l'esport!

NOU GIMNÀS | Majors de 16 anys
(menors de 18 amb autorització de pare/mare/tutor)

Gimnàs obert de dilluns a divendres de 8.00 h a 21.00 h, dissabtes de 9.00 h a 12.45 h i de 16.00 h a 20.00 h

Instal·lacions totalment renovades!

NOVES PISTES DE PÀDEL

