

MONT-ROIG

del 23 de  
SEPTEMBRE  
de 2019

# ACTIVITATS ESPORTIVES

al 23 de  
JUNY  
de 2020

MIAMI PLATJA



JOVES I ADULTS (majors de 14 anys)

## TONIFICACIÓ — ●●●

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

## CROSS 30' — ●●●

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

## PILATES — ●●●

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

## IOGA — ●●●

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

## G.A.C. — ●●●

Treball específic de tonificació dels glutis, abdominals i cames.

## GIMNÀSTICA PER A LA GENT GRAN — ●●●

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.

## ZUMBA — ●●●

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 — ●●●

Activitat que millora la concentració, l'equilibri i el control postural. Tonifica i enforteix el cos.

## CIRCUIT 30' — ●●●

Mètode polivalent i complet que té com a objectiu la millora de la condició física general.

## CICLISME DE SALA — ●●●

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

## ABDOMINALS — ●●●

Sessions de 30 minuts en què s'ensenya a treballar de forma correcta els diferents grups d'abdominals.

## INFANTS

### ESCOLA ESPORTIVA

Activitat esportiva i de formació dirigida als alumnes de 1r, 2n i 3r d'Educació Primària. L'objectiu és la iniciació multi-esportiva per adquirir la màxima riquesa motriu i poder escollir l'esport que més els agradi a partir de 4t de Primària.

Aquesta activitat compta amb els següents continguts: jocs d'iniciació al futbol, hoquei, bàsquet, handbol, atletisme o esports de raqueta, entre d'altres. Les programacions de cada activitat tenen com a denominador comú la formació integral dels infants, treballant les capacitats i habilitats en l'àmbit físic, cognitiu i social.

### PSICOMOTRICITAT

Activitat formativa d'iniciació esportiva i d'adquisició d'hàbits motrius, dirigida a alumnes de P3, P4 i P5 d'Educació Infantil.

Aquesta activitat compta amb els següents continguts: equilibri i ritme, domini del cos i motricitat: coordinació dinàmica general, orientació tempo-espacial, desplaçaments (córrer, saltar, peu coix, etc.). Jocs d'afirmació i de cooperació. Esbarjo, sociabilitat i respecte de les normes dels jocs. 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.)

### 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.

## SETMANA DE PORTES OBERTES

DEL 23 AL 27 DE SETEMBRE  
Vine a conèixer les instal·lacions  
i participa en les classes dirigides  
de forma **GRATUÏTA!**

SALA DE FITNES  
Majors de 16 anys  
(menors de 18 amb  
autorització de pare/mare/tutor)

## PISTES DE TENIS I PÀDEL

## PELS **NOVATAT!** MÉS PETITS

## PSICOMOTRICITAT I ESCOLA ESPORTIVA

Poliesportiu MONT-ROIG  
C. Aureli Maria Escarré, 3  
Tel. 977 837 611  
Poliesportiu MIAMI PLATJA  
C. Badajoz, 4  
Tel. 977 170 572

**NOVATAT!**  
Diumenges  
de 9.00 a  
12.45 h

**HORARI GIMNÀS**  
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



AJUNTAMENT DE  
MONT-ROIG DEL CAMP



nostreserveis  
ENTITAT PÚBLICA EMPRESARIAL  
DE SERVEIS I OBRES

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

ACTIVITATS

Intensitat baixa ●●●●● Intensitat mitjana ●●●●● Intensitat alta ●●●●●

# HORARIS - TARIFES

## PREUS I 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 €		

### FAMILIAR\*\*\* (2 adults + fills menors de 25 anys gratis)

ACTIVITATS DIRIGIDES + GIMNÀS	120 €
ACTIVITATS DIRIGIDES + GIMNÀS + RAQUETA	150 €

GIMNÀSTICA GENT GRAN	GRATUÏT
----------------------	---------

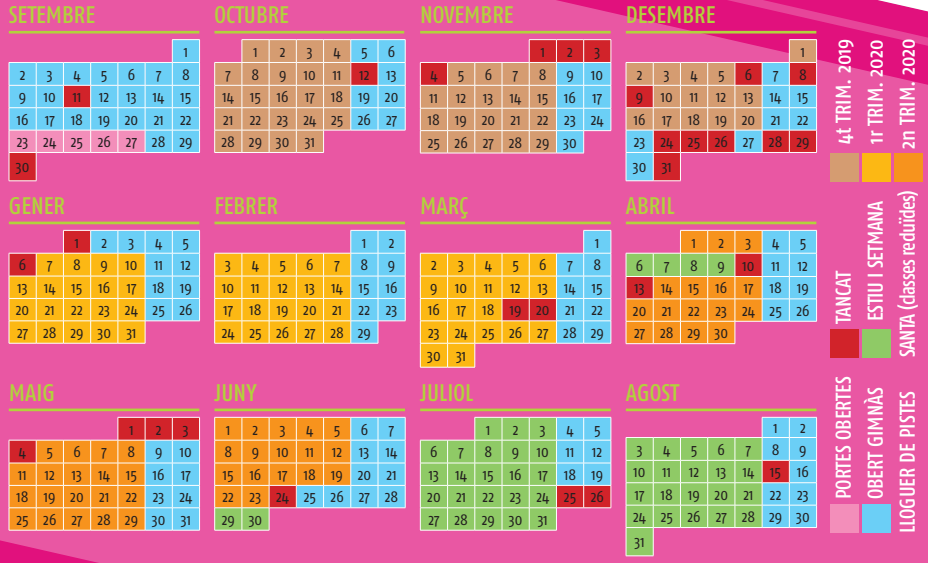
ACTIVITATS PER A INFANTS	TRIMESTRAL	MENSUAL
PSICOMOTRICITAT O ESCOLA ESPORTIVA	60 €	25 €
NATACIÓ INFANTIL	66 €	

ABONAMENT RAQUETA (TENIS I PÀDEL)	TRIMESTRAL	MENSUAL
ABONAMENT RAQUETA	35 €	25 €
FAMILIAR ABONAMENT RAQUETA (dos adults + fills menors de 25 anys gratis)	70 €	

## TARIFES INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

INSTAL·LACIÓ ESPORTIVA MUNICIPAL (preu hora de la pista)	ABONATS RAQUETA	NO ABONATS	SUPLEMENT LLUM
PISTA DE TENIS + VESTIDORS	2 €	8 €	1,60 €
PISTES DE PÀDEL + VESTIDORS	2 €	8 €	1,60 €

## CALENDARI 2019 - 2020



**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 ingress bancari i es faran durant els primers dies de cada període. 5.- L'entrada puntual i el Bono 10 es podran pagar en metàl·lic a la mateixa instal·lació esportiva. 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 inscrita a la modalitat mensual o trimestral i no poder assistir-hi. S'haurà d'omplir personalment el FULL DE BADA 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 es 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 tríptic. 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 a 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 PSICOMOTRICITAT, serà necessària una inscripció mínima de 9 participants. En cas contrari es podrà anul·lar l'activitat.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.30 a 9.00	CIRCUIT EXPRESS 30'		CIRCUIT EXPRESS 30'		
9.15 a 10.00	TONIFICACIÓ	GAC	TONIFICACIÓ	GAC	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 12.30		ABDOMINALS 30'		ABDOMINALS 30'	
15.15 a 16.00	CICLISME DE SALA	PILATES	CICLISME DE SALA	PILATES	
17.15 a 18.00		TAI-TXI-TXUAN		TAI-TXI-TXUAN	
18.15 a 19.00	GAC	TONIFICACIÓ	GAC	TONIFICACIÓ	
19.15 a 20.00	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	
20.15 a 21.00	CROSS 30'		CROSS 30'	CROSS 30'	
16.45 a 17.45	**PSICOMOTRICITAT	*ESCOLA ESPORTIVA	**PSICOMOTRICITAT	*ESCOLA ESPORTIVA	*** NATACIÓ NENS/ES
17.30 a 18.30					*** NATACIÓ NENS/ES
18.30 a 19.30					

\* (futbol, hoquei, bàsquet, handbol, atletisme, esports de raqueta.) 1r, 2n i 3r d'Educació Primària. \*\*P3, P4 i P5 d'Educació Infantil. \*\*\*Nascuts entre 2005-2016

🚗 L'autobús surt del poliesportiu de Miami Platja a les 17.10 h.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.30 a 9.00	TAI-TXI-TXUAN (8.00 a 8.45)	CIRCUIT EXPRESS 30'	TAI-TXI-TXUAN (8.00 a 8.45)	CIRCUIT EXPRESS 30'	
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
11.15 a 12.00	PILATES	CICLISME DE SALA	PILATES	CICLISME DE SALA	PILATES
12.00 a 12.30		ABDOMINALS 30'		ABDOMINALS 30'	
15.15 a 16.00	TONIFICACIÓ	CICLISME DE SALA	TONIFICACIÓ	CICLISME DE SALA	
18.15 a 19.00	CICLISME DE SALA	PILATES	CICLISME DE SALA	PILATES	
19.15 a 20.00	TONIFICACIÓ	GAC	TONIFICACIÓ	GAC	
20.15 a 21.00	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	CICLISME DE SALA	ZUMBA
16.45 a 17.45	*ESCOLA ESPORTIVA	**PSICOMOTRICITAT	*ESCOLA ESPORTIVA	**PSICOMOTRICITAT	*** NATACIÓ NENS/ES
17.30 a 18.30					*** NATACIÓ NENS/ES
18.30 a 19.30					

\* (futbol, hoquei, bàsquet, handbol, atletisme, esports de raqueta.) 1r, 2n i 3r d'Educació Primària. \*\*P3, P4 i P5 d'Educació Infantil. \*\*\*Nascuts entre 2005-2016

🚗 L'autobús surt del poliesportiu de Mont-roig a les 18.00 h.

## HORARIS ACTIVITATS MIAMI PLATJA

## JOVES (a partir de 14 anys) I ADULTS

## INFANTILS

## HORARIS ACTIVITATS MONT-ROIG

## JOVES (a partir de 14 anys) I ADULTS

## INFANTILS