

Fitness i Musculació

Entitats Esportives Municipals

PORTES OBERTES
de l'1 al 30
de setembre



Obrim la sala el dia 1 de setembre

Horari: 9.00 a 14.00 h i 15.00 a 22.00 h
de dilluns a divendres

▶ Club Escacs	Salvador López	696 15 41 02
▶ Club Ciclista la Bisbal	Sebastià Sabater	972 64 04 72
▶ Club Patí Bisbalenc	Clara Ruiz	626 30 92 05
▶ Club Ciclista Daró	Joan Burgas	629 04 62 54
▶ Grup Esportiu Bisbalenc	Caty Frigola	972 64 36 98
▶ Club Tennis Taula	Jaume Llenas	686 38 70 80
▶ Club Petanca la Bisbal	Josep Tort	972 64 15 70
▶ Espoc	Marcel Puignau	696 02 25 65
▶ Escuderia Cop de Gas	Enric Figueres	630 07 32 99
▶ Ass. Juvenil Bisbal Slot	Xavier Bertran	972 64 22 86
▶ Centre Excursionista Baix Empordà	Albert López	669 46 84 81
▶ Club Futbol Sala la Bisbal	Pep Lagraña	615 61 41 62
▶ Club Bisbal Bàsquet	Marc Quiñones	635 47 31 83
▶ F.E.A.T. Bisbalenc	Francesc Bou	659 54 79 18

Informació i inscripcions

PAVELLÓ MUNICIPAL D'ESPORTS DE LA BISBAL

de l'1 al 10 de setembre de 9.15 a 14.00 h
a les nostres oficines

tel. 972 64 21 98 - esports@labisbal.cat


gisgraf@gisgraf.com



Activitats d'hivern

curs **09/10**

Patronat
Municipal
d'Esports



Diputació de Girona

221 MUNICIPIS

Escola Esportiva de Gimnàstica

Escola Pre-esportiva

Activitats Dirigides per a Adults



i Ballet



EN TOTES LES ACTIVITATS DE L'ESCOLA ESPORTIVA I PRE-ESPORTIVA HI HA SERVEI DE RECOLLIDA A LES DIFERENTS ESCOLES DEL MUNICIPI

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA O ESPORTIVA

- P-5, 1r i 2n 17.00 a 18.30 h dimarts
- 3r i 4t 17.00 a 18.30 h dilluns
- 5è, 6è i E.S.O. 18.30 a 20.00 h dijous

GIMNÀSTICA RÍTMICA

- P-5, 1r i 2n 17.00 a 18.30 h dijous
- 3r i 4t 17.00 a 18.30 h dimecres (CONJUNT) i divendres (INDIVIDUAL)
- 5è i 6è 18.30 a 20.00 h dimecres (CONJUNT) i divendres (INDIVIDUAL)
- E.S.O. 15.30 a 16.45 h dimecres (CONJUNT) i divendres (INDIVIDUAL)

AERÒBIC

- de 3r a E.S.O. 18.30 a 20.00 h dilluns i dijous

FUNKY - HIP HOP

- P-5 17.00 a 18.30 h divendres
- 1r i 2n 17.00 a 18.30 h dilluns i dimecres
- 3r i 4t 17.00 a 18.30 h dimarts i dijous
- 5è i 6è 18.30 a 19.30 h dimarts i dijous
- E.S.O. i Batxillerat 18.30 a 19.30 h dimecres i divendres

BALLET

- P-5, 1r i 2n 17.00 a 18.15 h dilluns i dimecres
- 3r, 4t, 5è i 6è 18.30 a 19.45 h dilluns i dimecres

L'escola pre-esportiva promou que els alumnes practiquin, fora de l'horari escolar, tota mena d'activitats d'Iniciació esportiva i adquisició d'hàbits motrius, que contribueixin a la seva formació integral.

- P-3 i P-4 17.00 a 18.15 h dimarts i dijous
- P-5, 1r i 2n 17.00 a 18.15 h dilluns i dimecres

Activitats per a la Gent Gran



Cal tenir en compte que l'esport a la tercera edat no serveix només per a mantenir la bona condició física o per prevenir les xacres de l'edat, també és un element socialitzador perquè la majoria d'activitats esportives es practiquen en grup.

- 10.00 a 11.00 h dilluns, dimarts, dimecres i dijous

PILATES*

- 09.00 a 10.00 h dilluns i dimecres
- 15.00 a 16.00 h dilluns i dijous
- 19.00 a 20.30 h dilluns i dimecres

GIMNÀSTICA SUAU*

- 20.30 a 22.00 h dimecres

IOGA*

- 19.00 a 20.30 h dimarts i dijous
- 20.30 a 22.00 h dimarts i dijous

MANTENIMENT

- 20.00 a 21.00 h dilluns, dimecres i divendres

AERÒBIC - STEPS - TONIFICACIÓ - BOSU

- 09.00 a 10.00 h dimarts, dijous i divendres
- 15.00 a 16.00 h dimarts, dimecres i divendres
- 20.00 a 21.00 h dimarts i dijous



Requisit indispensable per portar endavant les classes: un mínim de 8/10 persones