



Bonificacions: 10% als membres de família nombrosa o monoparental. 20% a les persones amb minusvalia, excepte en el cas d'activitats adaptades. 20% als menors de 16 anys.

Tot aquell que no compleixi la normativa d'us del Pavelló Municipal d'Esports serà donat de baixa.

Baixes: Cal notificar personalment la baixa de l'activitat a l'Ajuntament de Montblanc 15 dies abans de finalitzar el trimestre.

Altes: Per donar-se d'alta cal formalitzar la inscripció al Pavelló Municipal d'Esports de Montblanc. En les noves altes fetes en el decurs dels 15 primers dies de cada mes, es considerarà aquest mes íntegre a tots els efectes. Si s'inscriu a partir del dia 16, la quota a aplicar serà del 50% de l'import mensual de l'activitat a la qual s'inscriu.

Altes: Per donar-se d'alta cal formalitzar la inscripció al Pavelló Municipal d'Esports de Montblanc. En les noves altes fetes en el decurs dels 15 primers dies de cada mes, es considerarà aquest mes íntegre a tots els efectes. Si s'inscriu a partir del dia 16, la quota a aplicar serà del 50% de l'import mensual de l'activitat a la qual s'inscriu.

Altes: Per donar-se d'alta cal formalitzar la inscripció al Pavelló Municipal d'Esports de Montblanc. En les noves altes fetes en el decurs dels 15 primers dies de cada mes, es considerarà aquest mes íntegre a tots els efectes. Si s'inscriu a partir del dia 16, la quota a aplicar serà del 50% de l'import mensual de l'activitat a la qual s'inscriu.

Documentació necessària per a la inscripció:
• Fotocòpia de les dades bancàries o document acreditatiu
• Full d'inscripció degudament emplenat (es proporcionarà al Pavelló Municipal d'Esports de Montblanc)
• Fotocòpia targeta sanitària

Inscripcions: A partir del 29 d'Agost fins el 9 de Setembre del 2016, al Pavelló Municipal d'Esports de Montblanc (horaris: matins de 10 a 12 h. i tardes de dimecres i divendres de 18 a 20 h.). Telf: 977860819.

Durada de les activitats:
1r trimestre: 12 de setembre a 22 de desembre de 2016
2n trimestre: 9 de gener al 31 de març de 2017
3r trimestre: 3 d'abril al 22 de juny de 2017

Assurances: tots els usuaris estan obligats a subscriure una assegurança d'accidents per un import de 15 euros (adults) i 10 euros (infants), amb validesa per a tot el curs que es cobrarà amb el primer pagament (Consulteu les condicions amb el tècnic d'esports).

Observacions generals: El Pavelló Municipal d'Esports de Montblanc funciona amb un reglament d'us i els usuaris tenen l'obligació de complir-lo. Aquest reglament estarà exposat al públic al tauler d'anuncis.

Assurances: tots els usuaris estan obligats a subscriure una assegurança d'accidents per un import de 15 euros (adults) i 10 euros (infants), amb validesa per a tot el curs que es cobrarà amb el primer pagament (Consulteu les condicions amb el tècnic d'esports).

MONTBLANC CURS 2016/2017 ACTIVITATS ESPORTIVES PER A TOTHOM



ACTIVITATS FÍSICO – ESPORTIVES

GIMNÀSTICA MANTENIMENT

GENT GRAN (A PARTIR DE 60 ANYS)

Contingut: activitats orientades a mantenir i millorar el nivell de condició física de les persones grans, combinant exercicis aeròbics i de tonificació muscular amb la intensitat d'esforç adequada.

DIES	HORARI	PREU TRIMESTRE
Dimarts i dijous	10.30 a 11.30 h	52,68 €

Places: 25. Mínim per iniciar l'activitat: 10.

PILATES

Sistema d'entrenament que uneix l'aspecte físic i mental, treballant els músculs interns per a mantenir l'equilibri corporal i donar estabilitat a la columna vertebral, l'eix del nostre cos.

DIES	HORARI	PREU TRIMESTRE
Dilluns i dimecres	15.15 a 16.15 h.	65,85 €
Dimarts	18.45 a 19.45 h.	33 €
Dimecres	9.30 a 10.30 h.	33 €

Places: 20. Mínim per iniciar l'activitat: 10.

TONIFICACIÓ

Activitat per mantenir i millorar el condicionament físic, de forma variada, treballant la força, resistència i flexibilitat. Indicada per a tonificar els músculs i disminuir el percentatge de greix corporal.

	DIES	HORARI	PREU TRIMESTRE
Tonificació 1	Dilluns	19.15 a 20.15 h.	65,85 €
	Dimecres	20.15 a 21.15 h	
Tonificació 2	Dilluns	19.15 a 20.15 h.	65,85 €
	Dimecres	20.15 a 21.15 h	
Tonificació 3	Dilluns	9.30 a 10.30 h.	33 €

Places: 20. Mínim per iniciar l'activitat: 10.

HIPOPRESSIUS + STRECHING

Gimnàstica abdominal per enfortir la musculatura del perinè, tonificar l'abdomen i millorar la postura. Rutina d'estiraments per millorar l'elasticitat muscular.

DIES	HORARI	PREU TRIMESTRE
Dijous	9.30 a 10.30 h	33 €
	18.30 a 19.30 h	

Mínim: 10 persones

DANSA

Sessions amb l'objectiu d'iniciar de forma divertida als nens/nenes a la dansa clàssica i dansa contemporània.

PREU TRIMESTRE
1 dia 36,75 € • 2 dies 72 € • 3 dies 105 €
Places: 20. Mínim per iniciar l'activitat: 10

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (ADULTS)

Contingut: activitats orientades a mantenir i millorar el nivell de condició física, combinant exercicis aeròbics i de tonificació muscular.

DIES	HORARI	PREU TRIMESTRE
Dimarts i dijous	15.15 a 16.15 hores	65,85 €

Places: 20. Mínim per iniciar l'activitat: 10.

ZUMBA

Combinació d'exercicis aeròbics i ritmes llatins per tonificar, baixar de pes i passar-ho bé.

NOVETAT!

DIES	HORARI	PREU TRIMESTRE
Dimarts i Dijous	19.45 a 20.45 h	65'85 €

Places: 20. Mínim per iniciar l'activitat: 10.

RUNNING ADULTS I INFANTIL

Iniciació i perfeccionament al món del running amb entrenador per aprendre els conceptes claus per a córrer correctament (escalfament, respiració, hidratació, tècnica de carrera, ...). Les activitats es realitzaran a la pista d'atletisme i a l'entorn de la zona esportiva.

DIES	HORARI	PREU TRIMESTRE
Dilluns i divendres	20 a 21 hores	65,85 €

Mínim: 10 persones

ATLETISME INFANTIL

Iniciació i perfeccionament al món de l'atletisme. Es realitzaran a la pista d'atletisme i a les proximitats de la zona esportiva.

DIES	HORARI	PREU TRIMESTRE
Dilluns de 5 a 8 anys	18.30 a 19.30 hores	36,75 €
Divendres de 9 a 12 anys		

Preu atletisme infantil. Mínim: 10 persones

DIES	HORARI	ESPECIALITAT	EDATS
Dilluns	17.10 a 18.10 h.	Flamenc petits	3 a 8 anys
	18.10 a 19.10 h.	Clàssic nivell 1	7 a 10 anys
Dimarts	17.15 a 18.15 h.	Clàssic nivell 3	8 a 13 anys
Dimecres	17.15 a 18.15 h.	Clàssic iniciació	3 a 6 anys
Dijous	20.45 a 21.45 h	Clàssica nivell avançat	13 a 18 anys
Divendres	17 a 18 h.	Flamenc grans	9 a 15 anys
	18 a 19 h.	Contemporani	8 a 15 anys