



MONTBLANC CURS 2022/2023

ACTIVITATS ESPORTIVES PER A TOTHOM



Observacions generals: El Pavelló Municipal d'Esports de Montblanc funciona amb un reglament d'ús 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 17 euros (adults) i 12 euros (infants), amb validesa per a tot el curs que es cobrarà amb el primer pagament. (Consulteu les condicions amb el tècnic d'esports).

Durada de les activitats:

Del 12 de setembre al 22 de juny de 2023.

Inscripcions: A partir del 18 d'agost i fins el 2 de setembre de 2022, al Pavelló Municipal d'Esports de Montblanc (horaris: tots els matins de 9 a 13 h. i tardes de dilluns, dimecres i divendres de 18 a 20 h.). Telf: 977860819. **Places limitades a 20 persones. Mínim per iniciar l'activitat: 8 persones.**

Documentació necessària per a la inscripció:
• Full de dades bancàries (Web de l'Ajuntament de Montblanc)
• Full d'inscripció degudament emplenat (Web de l'Ajuntament de Montblanc)

Nombre d'inscripcions: Les activitats s'iniciaran un cop es cobreixi el mínim d'inscrits determinat per la Regidoria d'Esports. Cada activitat té un nombre de places limitades que es cobriran per ordre d'inscripció. L'Ajuntament es reserva el dret d'anul·lar una activitat si no hi ha el nombre mínim d'inscrits.

Bonificacions: 10% als membres de família nombrosa o monoparental. 20% a les persones amb minusvalia. 15% als menors de 16 anys.

Baixes: Cal notificar personalment o telemàticament la baixa de l'activitat a l'Ajuntament de Montblanc 15 dies abans de finalitzar el mes en curs. Tot aquell que no compleixi la normativa d'us del Pavelló Municipal d'Esports serà donat de baixa.

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 íntegrament 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.

Pagament de quotes: Es farà un primer pagament en targeta corresponent al mes de setembre (mig mes) més l'assegurança obligatòria.
La resta de mesos es farà mitjançant domiciliació bancària. En cas de rebut retornat, es cobrarà la despesa bancària. L'import de l'activitat no es retornarà un cop iniciat el curs. Es valoraran els casos degudament justificats.

ACTIVITATS FÍSICO-ESPORTIVES

GIMNÀSTICA MANTENIMENT GENT GRAN (A PARTIR DE 60 ANYS)

Activitats orientades a mantenir i millorar el nivell de condició física amb la intensitat d'esforç adequada.

DIES	HORARI	PREU MES
Dimarts i dijous	10.30 a 11.30h	18,40 €

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
Dilluns	15.15 a 16.15h
Dimarts	19.30 a 20.30h
Dijous	9.15 a 10.15h

ZUMBA

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

DIES	HORARI
Nov! Dimecres	10 a 11h
Dijous	19 a 20h

TONIFICACIÓ

Activitat per a treballar amb exercicis i moviments que ajuden a l'esportista a millorar el condicionament físic, de forma variada, treballant la força, la resistència i la flexibilitat.

DIES	HORARI
Dilluns	9.15 a 10.15h
Dimarts	15.20 a 16.20h
Dimecres	18.30 a 19.30h

YOGA Nov!

Activitat que uneix ment, cos i esperit a la recerca del benestar integral de la persona.

DIES	HORARI
Dimarts	9 a 10.15h
Dijous	20 a 21.15h

DANSA

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

DIES	HORARI	ESPECIALITAT	EDATS
Dilluns	17.30 a 18.30h	Dansa clàssica	5 a 12 anys
Dimarts	17.30 a 18.30h	Dansa clàssica	7 a 12 anys
	18.30 a 19.30h	Dansa contemporània	7 a 12 anys
Dijous	17.30 a 18.30h	Dansa Clàssica Iniciació	3 a 6 anys
Divendres	18.45 a 19.45h	Dansa contemporània	8 a 14 anys

PREUS

DIES	PREU ACTIVITAT
1 DIA	12,60€/MES
2 DIES	24,15€/MES
3 DIES	31,50€/MES
4 DIES	38,85€/MES

HIPOPRESSIUS

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

DIES	HORARI	ESPECIALITAT
Dimecres	9.15 a 10h	Tots els nivells
Dimecres	17.45 a 18.30h	Tots els nivells

RUNNING ADULTS

Iniciació i perfeccionament al món del running amb entrenador per aprendre els conceptes claus per a córrer correctament. Es realitzaran a la pista d'atletisme i a les proximitats de la zona esportiva.

DIES	HORARI
Dilluns i divendres	19.30 a 21h

GIMNÀSTICA PRE-POST PART Nov!

Gimnàstica suau per millorar la condició física abans i després del part.

DIES	HORARI
Dimecres	17 a 17.45h

ENTRENAMENT FUNCIONAL

Treballar amb exercicis i moviments per a millorar l'equilibri, l'estabilitat, la força, la resistència...

DIES	HORARI
Dilluns	18.45 a 19.45h

MINIATLETISME (6 A 12 ANYS)

DIES	HORARI
Divendres	18.30 a 19.30h

PREUS DANSA/MINIATLETISME

PREU MENSUAL*

1 dia 15,75 € • 2 dies 28,35 € • 3 dies 38,85 €