



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**

**temporada
2013/2014**
**enganxa't a
L'ESPORT!**

informació

INSCRIPCIONS: a Can Cortés
(de dilluns a divendres de 10.00 a 14.00h. Tel. 93 864 41 77)

INICI ACTIVITATS: 12 de setembre de 2013

FINAL ACTIVITATS: 20 de juny de 2014

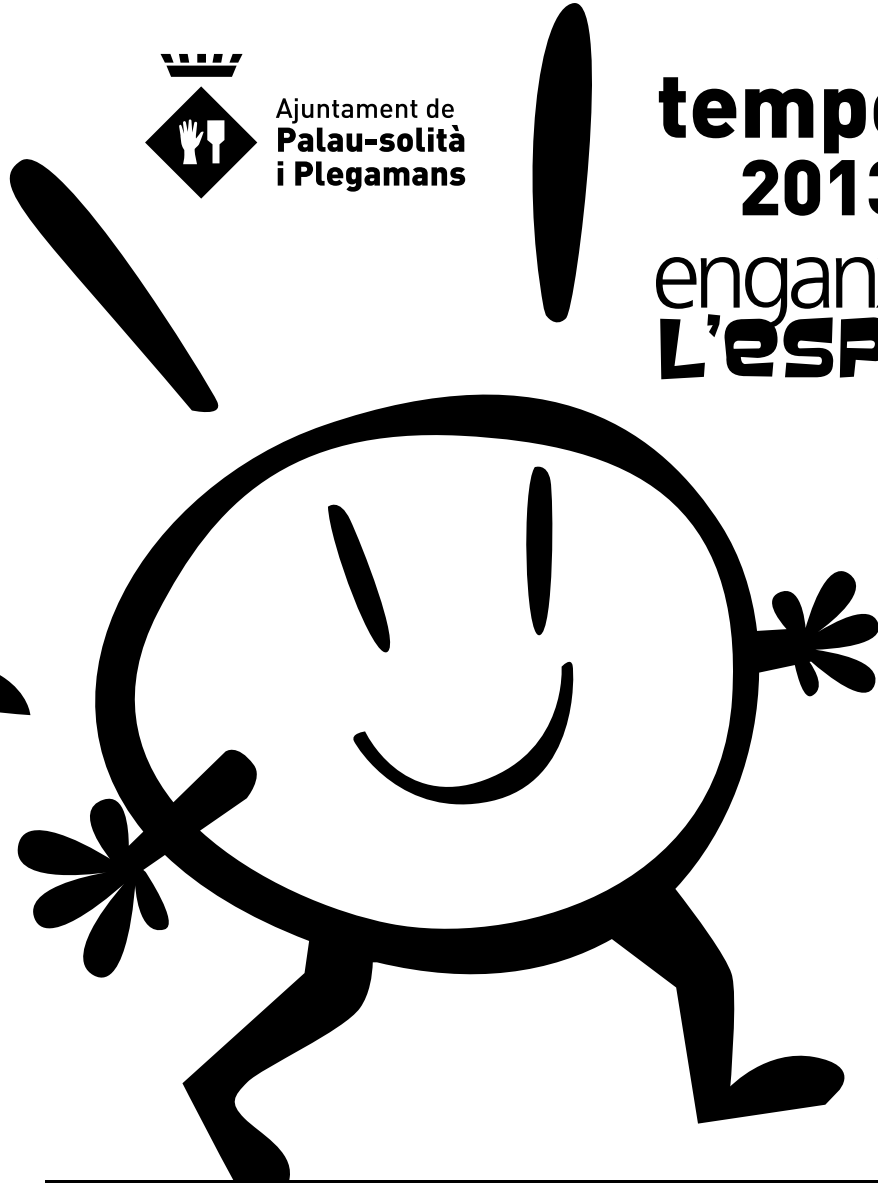
VACANCES I PONTS: segons calendari escolar

COMUNICACIÓ DE BAIXA:

cal comunicar-ho per escrit a Can Cortès abans del dia 15 del mes en curs. Aquest dia es tanca el cicle per a l'emissió de rebuts.

NOTES:

- Els horaris poden ser modificats segons les necessitats del servei.
- Totes les activitats proposades requereixen d'un mínim de 10 persones inscrites per a dur-se a terme.
- Les activitats seran conduïdes per personal qualificat.
- En cas d'arribar a la classe un cop passats 10 minuts de l'inici, cal fer un escalfament bàsic abans d'entrar en la dinàmica del grup.
- Es recomanable portar un certificat mèdic en cas de lesions rellevants.



Ajuntament de
Palau-solità i Plegamans

**programa d'activitats
esportives municipals**

Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor

activitats per a adults

AEROSTEP

Dilluns i dimecres de 20.15 a 21.15h.

Activitat coreografiada adequada per desenvolupar la resistència cardiovascular i la coordinació de moviments. Ideal per iniciar-se en l'activitat física. Les coreografies es poden fer sobre un *step* o al terra per donar més varietat als continguts.

DANSA ORIENTAL

Dimarts i dijous de 21.30 a 22.30h.

Activitat, d'origen oriental, recomanada per enfortir, alhora que flexibilitza, la regió del ventre i dels malucs.

Aconsellable per a totes les edats. Nivell d'iniciació

AEROLLATÍ

Dimarts i dijous de 20.15 a 21.15 h. Activitat coreogràfica amb ritmes llatins, amb una incidència directa en el desenvolupament de la resistència cardiovascular i tonificació del tren inferior.

T.B.C

Dimarts i dijous de 15.30 a 16.30h.

Dimarts i dijous de 19.15 a 20.15h.

Dilluns i dimecres de 19.15 a 20.15h.

Dilluns i dimecres de 21.15 a 22.15h.

Activitats de continguts amens i variats, no sempre coreografiats, amb l'objectiu de desenvolupar les qualitats físiques: força, resistència i coordinació.

GIMNÀSTICA CORRECTIVA POSTURAL

Dimarts i dijous de 09.15 a 10.15h.

Dimarts i dijous de 15.30 a 16.30h.

Dilluns i dimecres de 09.15 a 10.15h.

Activitat, conduïda per un fisioterapeuta, dedicada al treball de la correcció postural, a l'amplitud del moviment articular i a la recuperació de lesions.

TAI-TXI

Dimarts i dijous de 19.15 a 20.15h.

És un antic art marcial xinès, amb demostrats beneficis per a la salut mental i física que es realitza mitjançant moviments relaxants i harmoniosos combinats amb exercicis de respiració i concentració.

IOGA

Dilluns i dimecres de 19.00 a 20.15h.

Activitat de caire introspectiu, dedicada a la millora de la flexibilitat, la mobilitat i les tècniques de respiració mitjançant la motricitat intel·ligent

ESPORT OBERT

Dimarts i dijous de 09.15 a 10.15h.

Activitats de continguts amb combinació d'activitats lliure amens i variats, no sempre coreografiats, amb l'objectiu de desenvolupar les qualitats físiques: força, resistència i coordinació.

Activitats +60

Activa't! + 60

Dilluns i dimecres de 10.15 a 11.15h.

Dilluns i dimecres d'11.15 a 12.15h.

Dimarts i dijous de 10.15 a 11.15h.

Dimarts i dijous de 9.15 a 10.15h.

Dimarts i dijous d'11.15 a 12.15h.

Activitat de continguts variats, adaptats a les necessitats de la gent gran, amb l'objectiu de millorar el nivell d'autonomia personal i augmentar l'autoestima.

activitats per a joves

PRE-FITJÚNIOR 1 (3, 4 i 5 anys)

Dilluns i dimecres de 17.15 a 18.15h.

PRE-FITJÚNIOR 2 (6, 7 i 8 anys)

Dimarts i dijous de 17.15 a 18.15h.

Activitats lúdiques de psicomotricitat per als més petits dirigides a desenvolupar la motricitat bàsica mitjançant jocs i danses. Exhibició a final de curs

FIT-JÚNIOR 1 (9, 10 i 11 anys)

Dilluns i dimecres de 18.15 a 19.15h.

FIT-JÚNIOR 2 (12, 13, 14 i 15 anys)

Dimarts i dijous de 18.15 a 19.15h.

Iniciació bàsica a les tècniques de l'aeròbic com a modalitat esportiva. Preparació de coreografies i exhibició a final de curs

HIP-HOP

Dilluns i dimecres de 20.15 a 21.15h.

Desenvolupament de coreografies amb ritmes urbans.

Quotes Temporada 2013/2014

**MATRÍCULA
14 € /CURS**

Activitats per adults

CONCEPTE	PREU
MENSUAL	
Aero step	22,35
Dansa Oriental	30,00
Aero llatí	22,35
T.B.C	18,08
Esport Obert	18,08
Gimnàstica Correctiva Postural	18,08
Ioga	28,25
Tai-txi	27,12

Activitats per a joves

Pre-FitJúnior	18,08
Fit-Júnior	18,08
Hip-hop	21,47

Activitats + 60

Activa't!	Gratuït
-----------	---------