



## Activitats:

### GIMNÀS PAVELLÓ D'ESPORTS

- Zumba
- Entrenament funcional
- Hit Pilates
- Ciclo indoor
- T.B.C. - Treball Total del Cos

### GIMNÀS DE CAN PONAC

- Gimnàstica de manteniment
- Gimnàstica dolça

**Inici activitats:** 21 de setembre 2020

**Finalització:** 30 de juny 2021

### INSCRIPCIONS

#### ACTIVITATS AL PAVELLÓ D'ESPORTS

- Del 15 AL 19 DE JUNY 2020
- Del 7 AL 10 DE SETEMBRE 2020

ON LINE a la pàgina web de l'Ajuntament de Celrà en període d'inscripcions.

#### ACTIVITATS GIMNÀS CAN PONAC

- Del 7 al 10 de SETEMBRE
- PRESENCIAL del 7 al 10 de setembre de 10 a 13 h a Can Ponac.

#### Horaris d'atenció al públic:

Dilluns i dijous de 16 h a 20 h al Pavelló d'Esports.  
Dimarts i divendres de 10 h a 14 h a l'Ajuntament.

#### Informació i contacte:

Telèfon: 972 492 983 - Pavelló d'Esports

Telèfon: 972 492 001 - Ajuntament

Correu-e: esports@celra.cat



Ajuntament de Celrà



Diputació de Girona



DISSENY@PEPEFAR.COM

Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Celrà  
C/ Juià, 48 - 17460 Celrà

# Activitats Fisicoesportives

## TEMPORADA 2020/2021

Gimnàs del pavelló d'esports  
Gimnàs de Can Ponac



Àrea d'Esports  
Ajuntament de Celrà

## ACTIVITATS

### Zumba

Activitat coreografiada seguint el ritme de música llatina i altres mitjançant un treball aeròbic i cardiovascular. Millora la tonificació de tota la musculatura, la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat. Gimnàs pavelló d'esports.

### Entrenament funcional

Entrenar a partir dels moviments funcionals del cos fent treballar les cadenes musculars i no la musculatura de manera aïllada. Millora el rendiment físic, coordinació, equilibri i flexibilitat. Amb suport musical. Gimnàs pavelló d'esports.

### Hit Pilates

Consisteix en combinar exercicis de pilates amb exercicis curts d'alta intensitat. Amb suport musical. Gimnàs del pavelló d'esports.

### Ciclo indoor

Activitat física que es realitza sobre una bicicleta estàtica dissenyada per aquesta activitat a diferents nivells d'intensitat i on predomina un treball cardiovascular. Amb suport musical. Gimnàs pavelló d'esports.

### T.B.C. Treball total del cos

Treball muscular global i localitzat de glutis, abdominals i cames amb exercicis d'intensitat moderada i alta amb peses, steps, fitballs... Millorar el to muscular, la força i la flexibilitat. Gimnàs del pavelló d'esports.

### Gimnàstica de manteniment

Exercicis d'intensitat baixa i moderada fent ús de material divers per aconseguir una millora de la condició física, la coordinació, l'equilibri i la força. Treball específic d'estiraments i mobilitat articular. Amb suport musical. Al gimnàs de Can Ponac.

### Gimnàstica dolça

exercicis e baixa intensitat moviments que treball el cos de manera general i suau per a la millora de la qualitat de vida. Amb suport musical. Gimnàs Can Ponac.



## GIMNÀS DEL PAVELLÓ

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
de 18.30 a 19.30 h	Hit Pilates	T.B.C.		T.B.C.
de 19 a 20 h			Ciclo indoor	
de 19.30 a 20.30 h	Zumba	Entrenament funcional		Zumba
de 20 a 21 h			Ciclo indoor	



## GIMNÀS DE CAN PONAC

HORARI	DIMARTS	DIJOUS
de 16.30 a 17.30 h	Gimnàstica dolça	Gimnàstica dolça
de 18 a 19 h	Gim. de manteniment...	Gim. de manteniment...

## QUOTES

- **Quota gimnàs:** 98 €/trimestre. (Aquesta quota dóna dret a poder anar de dilluns a dijous a qualsevol activitat fisicoesportiva que es dugui a terme al gimnàs del pavelló migdia o tarda.)
- **1 h/setmana:** 45 €/trimestre
- **2 h/setmana:** 76 €/trimestre
- **3 h/setmana:** 94,40 €/trimestre
- **2 h/setmana jove** (fins als 17 anys): 62 €/trimestre
- **2 h/setmana 65 anys o més:** 26 €/trimestre
- Per confirmar la plaça caldrà fer el pagament de la matrícula per import de 25 € i que inclou també l'assegurança.
- Podran gaudir d'una reducció les persones del 40% sobre la tarifa les persones amb diversitat funcional física o psíquica amb acreditació de l'ICAS equivalent o superior al 33%.

## CONDICIONS GENERALS DE MATRICULACIÓ A LES ACTIVITATS

- Al fer la inscripció cal presentar les dades personals i full de dades bancàries.
- Si les activitats no arriben a un mínim de 8 d'usuaris/es es suspendran.
- L'àrea d'esports es reserva el dret de modificar o alterar qualsevol activitat programada.
- Els rebuts es domiciliaran trimestralment la primera setmana dels mesos d'octubre, gener i abril.
- En cap cas es retornarà l'import de la matrícula a excepció que no es dugui a terme l'activitat per falta d'inscripcions.
- Per donar-se de baixa de les activitats cal omplir i signar la sol·licitud corresponent i fer un registre d'entrada a l'Ajuntament fins el 28 del mes i tindrà efectes a partir del trimestre següent al registre d'entrada municipal. No es tramitarà cap baixa fora del termini establert.
- En cas de donar-se de baixa un cop ha començat el trimestre no es retornarà l'import.



Àrea d'Esports  
de l'Ajuntament de Celrà