



Activitats:

GIMNÀS PAVELLÓ D'ESPORTS

- Zumba
- G.A.C. - Glutis, Abdominals i Cames
- Hit pilates
- Ciclo indoor
- T.B.C. - Treball Total del Cos

GIMNÀS DE CAN PONAC

- Gimnàstica de manteniment

Inici activitats: 27 de setembre de 2021

Finalització: 30 de juny de 2022

INSCRIPCIONS

ACTIVITATS AL PAVELLÓ D'ESPORTS

En línia a la pàgina web de l'Ajuntament de Celrà en els períodes d'inscripció:

- Del 28 de juliol al 5 d'agost
- Del 6 al 10 de setembre, les places restants

ACTIVITATS GIMNÀS CAN PONAC

Presencial al local de Can Ponac

- Del 6 al 10 de setembre de 10 a 12 h
- Dijous 16 de setembre de les 17 a les 19 h

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



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

Activitats Fisicoesportives

TEMPORADA 2021/2022

Gimnàs del pavelló d'esports
Gimnàs de Can Ponac



Àrea d'Esports
Ajuntament de Celrà



@DISSENYPEPEFAR

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 del pavelló d'esports.

G.A.C. Glutis, Abdominals i Cames

Consisteix a combinar exercicis de tonificació per als tres grups musculars de glutis, abdominals i cames. Amb suport musical. Gimnàs del pavelló d'esports.

Hit Pilates

Consisteix a 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 a aquesta activitat a diferents nivells d'intensitat i on predomina un treball cardiovascular. Amb suport musical. Gimnàs del 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.



GIMNÀS DEL PAVELLÓ

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
de 18.30 a 19.30 h	Hit Pilates			
de 19 a 20 h		T.B.C.		T.B.C.
de 19.30 a 20.30 h	G.A.C.		Ciclo indoor	
de 20 a 21 h		Zumba		Zumba
de 20.30 a 21.30 h			Ciclo indoor	



GIMNÀS DE CAN PONAC

HORARI	DIMARTS	DIJOUS
de 16.45 a 17.45 h	Gim. de manteniment	Gim. de manteniment
de 18 a 19 h	Gim. de manteniment	Gim. de manteniment

QUOTES

- **Quota gimnàs:** 98 €/trimestre. (Aquesta quota dona dret a poder anar de dilluns a dijous a qualsevol activitat físicoesportiva 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 €, que inclou també l'assegurança, en el moment de la inscripció.
- El full de pagament es farà arribar per correu electrònic un cop omplerta la inscripció.
- Podran gaudir d'una reducció del 40% sobre la tarifa les persones amb diversitat funcional, física o psíquica amb acreditació de l'ICASS 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 (en cas de no haver-ho fet altres vegades)
- 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 la primera setmana 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 al 28 del mes i tindrà efectes a partir del trimestre següent. 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