



## ACTIVITATS

**Inici:** 16 de setembre de 2024  
**Finalització:** 20 de juny de 2025

### GIMNÀS PAVELLÓ D'ESPORTS

- **G.A.C.** (Glutis, Abdominals i Cames)
- **Hit pilates**
- **Ciclo indoor**
- **T.B.C.** (Treball Total del Cos)
- **Sòl pelvià i hipopressius**

### GIMNÀS DE CAN PONAC

- **Gimnàstica de manteniment**

## INSCRIPCIONS

### ACTIVITATS AL PAVELLÓ D'ESPORTS

**Inscripció en línia a la pàgina web de l'Ajuntament en els períodes d'inscripció:**

- Del 22 al 29 de juliol
- Del 2 al 6 de setembre, les places restants

### ACTIVITATS GIMNÀS CAN PONAC

**Presencial a l'Ajuntament de les 9.30 a les 13 h**

- Del 22 al 29 de juliol
- Del 2 al 6 de setembre

## INFORMACIÓ I CONTACTE

Correu: [esports@celra.cat](mailto:esports@celra.cat)



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



[disseny@pepefar.cat](mailto:disseny@pepefar.cat)



Àrea d'Esports  
Ajuntament de Celrà

# Activitats Fisicoesportives TEMPORADA 2024 / 2025

Gimnàs del pavelló d'esports  
Gimnàs de Can Ponac

## ACTIVITATS

### G.A.C. Glutis, Abdominals i Cames

Combinació d'exercicis de tonificació per als tres grups musculars de glutis, abdominals i cames. Amb suport musical.

### Hit Pilates

Consisteix a combinar exercicis de pilates amb exercicis curts d'alta intensitat. Amb suport musical.

### Ciclo indoor

Activitat física que es fa sobre una bicicleta estàtica dissenyada per a aquesta activitat, amb diferents nivells d'intensitat, i en què predomina un treball cardiovascular. Amb suport musical.

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

Treball muscular global i localitzat d'intensitat moderada/alta, amb suport o no de material i amb suport musical. L'objectiu de l'activitat és la millora general de la condició física i el to muscular.

### Tonificació del sòl pelvià i treball hipopressiu

A través de pràctiques hipopressives es farà treball de la faixa abdominal i el sòl pelvià. Afavorim la tonificació de la musculatura profunda de l'abdomen, l'activació del sòl pelvià i la millora postural.

### 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. Gimnàs de Can Ponac.



## GIMNÀS DEL PAVELLÓ

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
de 09.15 a 10.15 h			Sòl pelvià i hipopressius	
de 10.15 a 11.15 h			Sòl pelvià i hipopressius	
de 18.30 a 19.30 h	Hit Pilates			
de 19.15 a 20.15 h		T.B.C.	Ciclo indoor	T.B.C.
de 19.30 a 20.30 h	G.A.C.			
de 20.30 a 21.30 h			Hit Pilates	



## GIMNÀS DE CAN PONAC

HORARI	DIMARTS	DIJOUS
de 16 a 17 h	Gim. de manteniment	Gim. de manteniment
de 17 a 18 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 fer qualsevol activitat fisicoesportiva que es dugui a terme al gimnàs del pavelló de dilluns a dijous.)
  - **1 h/setmana:** 45 €/trimestre
  - **2 h/setmana:** 76 €/trimestre
  - **3 h/setmana:** 94,40 €/trimestre
  - **2 h/setmana jove** (de 15 a 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

- Amb la inscripció cal presentar les dades personals i el full de dades bancàries (si no s'ha fet abans)
  - Si les activitats no arriben a un mínim de 8 usuaris/es se suspendran.
  - L'Àrea d'Esports es reserva el dret de modificar o alterar qualsevol activitat programada.
  - Els rebuts es domiciliaran a l'octubre, el gener i l'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