



ACTIVITATS

Inici: 15 de setembre de 2025
Finalització: 19 de juny de 2026

GINNÀS PAVELLÓ D'ESPORTS

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

GINNÀS DE CAN PONAC

- **Gimnàstica de manteniment**
- **Sòl pelvià i hipopressius**

INSCRIPCIONS

ACTIVITATS AL PAVELLÓ D'ESPORTS

Inscripció en línia a la pàgina web de l'Ajuntament en el període d'inscripció:

- Del 28 de juliol a l'1 d'agost

ACTIVITATS GINNÀS CAN PONAC

Presencial a l'Ajuntament de les 9.30 a les 13 h en el període d'inscripció:

- De l'1 al 5 de setembre

INFORMACIÓ I CONTACTE

Correu: esports@celra.cat
Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Celrà
C/ Julià, 48 - 17460 Celrà



diseny@pepefar.cat



Àrea d'Esports
Ajuntament de Celrà

Activitats Fisicoesportives TEMPORADA 2025 / 2026

Gimnàs del pavelló d'esports
Gimnàs de Can Ponac

ACTIVITATS

G.A.C. Glutis, Abdominals i Cames

Consisteix en combinar 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 realitza sobre una bicicleta estàtica dissenyada per aquesta activitat a diferents nivells d'intensitat i on 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 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.

Sòl pelvià i treball hipopressiu (65 anys o més):

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.



GINNÀS DEL PAVELLÓ D'ESPORTS

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
de 9 a 10 h			Sòl pelvià i hipopressius	
de 18.30 a 19.30 h	Hit Pilates		G.A.C.	
de 19.15 a 20.15 h		T.B.C.		T.B.C.
de 19.30 a 20.30 h	Ciclo indoor		Ciclo indoor	



GINNÀS DE CAN PONAC

HORARI	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
de 10.15 a 11.15 h		Sòl pelvià...	
de 16 a 17 h	Manteniment		Manteniment
de 17 a 18 h	Manteniment		Manteniment
de 18 a 19 h	Manteniment		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.

• Podran gaudir d'una reducció del 40% sobre la tarifa les persones amb diversitat funcional física o psíquica, equivalent o superior al 33%, que disposin de la Targeta acreditativa expedida per la Generalitat.

CONDICIONS GENERALS DE MATRICULACIÓ A LES ACTIVITATS

- En fer la inscripció cal presentar les dades personals i el full de dades bancàries. En cas de no haver-ho fet altres vegades)
- Si les activitats no arriben a un mínim de 8 inscripcions, se 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 cal omplir i signar la sol·licitud corresponent i fer un registre d'entrada a l'Ajuntament fins al 28 del mes. La baixa tindrà efectes a partir del trimestre següent. No es tramitarà cap baixa fora de termini.
- 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