



## Activitats:

### GIMNÀS PAVELLÓ D'ESPORTS

- GAC
- Zumba Fit
- Entrenament funcional
- Condicionament físic
- Ciclo indoor

### GIMNÀS DE CAN PONAC

- Gimnàstica de manteniment
- Condicionament físic

**Inici activitats:** 17 de setembre 2018

**Finalització:** 27 de juny 2019

### Períodes d'inscripció:

- Del 21 al 25 de maig de 2018
- Del 28 de maig al 8 de juny de 2018  
per a noves inscripcions.
- Del 3 al 7 de setembre 2018  
per a les places restants

### Horaris d'inscripció i 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/ Julià, 48 - 17460 Celrà



Àrea d'Esports

Ajuntament de Celrà



# Activitats Fisicoesportives

## TEMPORADA 2018/2019

Gimnàs del pavelló d'esports

Gimnàs de Can Ponac

## ACTIVITATS

### G.A.C.

Treball muscular global i localitzat de glutis, abdominals i cames amb exercicis d'intensitat moderada i alta fent ús de material divers com peses, steps, fitballs... per millorar el to muscular, la força i la flexibilitat. Amb suport musical.

### Zumba Fit

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.

### Entrenament funcional

Entrenament 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.

### Condicionament físic:

Treball variat d'exercicis d'intensitat alta i moderada, abdominals, treball de peses... que ajuden a millorar la força, la resistència, la

flexibilitat, l'equilibri i la coordinació. Amb suport musical.

### Ciclo indoor

Activitat física que es realitza sobre una bicicleta estàtica dissenyada per aquesta activitat a diferents nivells d'intensitat, on predomina el treball cardiovascular. Amb suport musical.

### 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, la flexibilitat i la força. Amb suport musical.

### Condicionament físic 1 i 2

Treball variat d'exercicis d'intensitat moderada, treball de peses, abdominals, steps... per millorar la condició física general, la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat. Amb suport musical.

## GIMNÀS DEL PAVELLÓ

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
de 15.15 a 16.15 h	Ciclo indoor	Condicionament físic	Zumbafit	Ciclo indoor
de 17.30 a 18.30 h				Entrenament funcional
de 19.30 a 20.30 h	G.A.C	Condicionament físic	Ciclo indoor	G.A.C.
de 20.30 a 21.30 h	Condicionament físic	Zumbafit	Ciclo indoor	Zumbafit

## GIMNÀS DE CAN PONAC

HORARI	DIMARTS	DIJOUS
de 16.30 a 17.30 h	Condicionament físic 1	Condicionament físic 1
de 18 a 19 h	Gim. de manteniment	Gim. de manteniment
de 19 a 20 h	Condicionament físic 2	Condicionament físic 2

## QUOTES

- **Quota gimnàs:** 98 €/trimestre. Aquesta quota dona 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 del 40% les persones amb discapacitat física o psíquica equivalent o superior al 33%. Caldrà presentar al fer la inscripció el certificat o la resolució de reconeixement de grau de la discapacitat.

## CONDICIONS GENERALS DE MATRICULACIÓ A LES ACTIVITATS

- Els grups són d'aforament limitat i es prioritzarà l'ordre d'inscripció.
- No s'acceptaran inscripcions per telèfon, correu electrònic o registre d'entrada. S'ha de venir a fer la inscripció a l'ajuntament o pavelló d'esports.
- La quota de les activitats es cobrarà a través de domiciliació bancària el primer mes de cada trimestre (octubre de 2018 i gener i abril de 2019).
- Per donar-se de baixa de les activitats cal omplir i signar la sol·licitud
- Els grups són d'aforament limitat i es prioritzarà l'ordre d'inscripció.
- Tindrà efectes a partir del trimestre següent al registre d'entrada municipal.
- En cas de donar-se de baixa no es retornarà l'import de la matrícula ni del trimestre en curs.
- El rebut retornat que en el termini de 30 dies no s'aboni s'enviarà per executiva.
- Si les activitats no arriben a un mínim de 8 usuaris/es es suspendran.
- L'àrea d'esports es reserva el dret de modificar o alterar qualsevol activitat programada.



Àrea d'Esports  
de l'Ajuntament de Celrà