



Activitats:

GIMNÀS PAVELLÓ D'ESPORTS

- GAC
- Zumba
- Entrenament funcional
- Cross Hit / Strong by zumba
- Hit Pilates
- Ciclo indoor

GIMNÀS DE CAN PONAC

- Gimnàstica de manteniment i estiraments
- Condicionament físic gent gran

Inici activitats: 19 de setembre 2019

Finalització: 30 de juny 2020

Períodes d'inscripció:

- Del 3 al 7 de juny de 2019 per a usuaris inscrits la temporada anterior.
- Del 17 al 20 de juny de 2019 per a noves inscripcions.
- Del 2 al 6 de setembre 2019 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

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



DISSENY@PEPEFAR.COM

Activitats Fisicoesportives

TEMPORADA 2019/2020

Gimnàs del pavelló d'esports
Gimnàs de Can Ponac



Àrea d'Esports
Ajuntament de Celrà



ACTIVITATS

G.A.C.

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.

Zumba

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

Cross Hit / Strong by zumba

Entrenament d'alta intensitat, es realitzaran exercicis curts però intensos que milloren la potència, la força, la velocitat i la massa muscular. Gimnàs del 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 a diferents nivells d'intensitat i on predomina un treball cardiovascular. Amb suport musical. Gimnàs del pavelló d'esports.

Gimnàstica de manteniment i estiraments

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.

Condicionament físic gent gran

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. Al gimnàs de Can Ponac.



GIMNÀS DEL PAVELLÓ

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
de 15.15 a 16.15 h		Condicionament físic		Condicionament físic
de 18.30 a 19.30 h	Hit Pilates			Entrenament funcional
de 19.30 a 20.30 h	G.A.C	Cross Hit/Strong...	Ciclo indoor	G.A.C.
de 20.30 a 21.30 h	Condicionament físic	Zumba	Ciclo indoor	Zumba



GIMNÀS DE CAN PONAC

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

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 € 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

• 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.

• Al fer la inscripció cal presentar les dades personals i el full de dades bancàries.

• 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

corresponent i fer un registre d'entrada a l'Ajuntament fins el dia 28 del mes. 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