

Tai Xi
CEIP GINESTA
 DI-Dc de 19.00-20.00
 i 20:15-21:15

DIVENDRES

DIJOUS

DIMECRES

DIMARTS

DILLUNS

HORARI

08.00-09.00	Condicionament físic 1	Condicionament físic 1	Condicionament físic 1
09.00-10.00	Condicionament físic 2	Condicionament físic 2	09:30-10:30 Tai Xi
10.00-11.00	Condicionament físic 3	Condicionament físic 3	Condicionament físic 3
15.30-16.30	Aeròbic Migdia	Aeròbic Migdia	Aeròbic Migdia
17.30-18.30	Dansa	Dansa	17.30-19.00 Dansa
18.30-19.30	Funccky Jove	Funccky Jove	Gimnàstica Esportiva
19.30-20.30	Aeròbic tarda 1	Aeròbic tarda 1	19.00-20.00 Pilates 1
20.30-21.30	Manteniment Esportiu	Manteniment Esportiu	20.00-21.00 Aerotono
			21.00-22.00 Pilates2

 **Activitats per nens i nenes en edat escolar**

 **Activitats per joves**

 **Activitats per adults**



Ajuntament
de Matadepera

loga
SALA CASAL GENT GRAN
 Dm-Dj 11.00-12.00
 Dl-Dc 15.30-16.30

Les activitats d'adults comencen l'1 de setembre de 2009 i acaben el 31 de juliol de 2010. A excepció del Tai-xi, loga, Funccky, Gimnàstica esportiva i Dansa que comencen el 14 de setembre. En funció de les activitats les places són limitades. Segons la inscripció es podran anul·lar o modificar alguns horaris.

Tai i com estableixen les ordenances municipals, totes les persones que vulguin gaudir de les instal·lacions esportives municipals de Matadepera o realitzar activitats dirigides hauran d'abonar-se al sistema esportiu municipal, a excepció del loga i del Tai-xi del Ceip Ginesta.

Vegeu al dors més informació sobre les activitats.

PREUS

3 h/setmana: 18,30 €

2 h/setmana: 12,90 €

Aquests preus se'an modificats amb l'actualització de les ordenances del 2010

*El preu de loga s'haurà de consultar al departament de Serveis Socials de l'Ajuntament de Matadepera, 93/787769

Informació:

Regidoria d'esports

Pavelló Municipal

C/ Enric Genescà s/n

93 7300694

esports@matadepera.cat

Horari de l'àrea d'esports:

De dilluns a divendres

de 9:00 a 13:00 i

de 15:00 a 19:00 hores

TEMPORADA
2009-2010

ACTIVITATS
ESPORTIVES
PER A ADULTS,
JOVES I NENS
I NENES EN
EDAT ESCOLAR.

Àrea d'Esports

Serveis, instal·lacions i activitats de l'àrea d'esports

Matadepera està situada en un entorn privilegiat al llindar del Parc Natural de Sant Llorenç del Munt. Aquest marc afavoreix sens dubte la pràctica de l'esport.

Des de l'Ajuntament volem oferir les Instal·lacions Esportives Municipals (IEM); pavelló poliesportiu, camp de futbol, pistes de frontó i futbol sala i piscines d'estiu, a tots aquells i aquelles que en vulguin fer ús.

Carnet de soci

Gràcies al carnet d'abonat de les IEM podreu accedir a totes aquestes instal·lacions i fer-ne ús.

Amb el carnet de soci de les IEM s'obtiniran les següents prestacions:

- Entrada gratuïta a les piscines municipals
- Preus reduïts en les activitats dirigides
- Descomptes en el lloguer de les instal·lacions
- Descomptes en els curssets d'estiu i altres activitats

Carnets segons modalitat:

- Carnet soci adult
- Carnet soci juvenil (menor de 25 anys) *
- Carnet jubilat o major de 60 anys

*els menors de 4 anys restaran exempts del pagament corresponent a la quota d'abonat de qualsevol de les categories previstes.

Categories segons tipus de soci:

- Soci individual
- Soci familiar
- Soci família nombrosa
- Soci d'entitats

*Consulteu els preus al telèfon 93-730.06.94. o bé adreceu-vos a les oficines de l'àrea d'esports de l'Ajuntament de Matadepera situades al pavelló poliesportiu, c/Enric Genescà s/n.

Instal·lacions

Matadepera compta amb els següents equipaments esportius:

Pavelló poliesportiu

Espais: Pista poliesportiva, vestidors, graderia, sala d'activitats dirigides, escenari, despatxos d'entitats, magatzems i bar.

Activitats: Hoquei, futbol sala, patinatge, bàsquet i activitats puntuals esportives i culturals.

Horari d'obertura: de dilluns a divendres de 8:00 a 24:00 hores aproximadament. Dissabtes i diumenges en funció de la competició

Adreça: c/ Enric Genescà s/n.

Telèfon: 93-730.06.94.

Camp de futbol

Espais: camp de futbol de sauló.

Activitat: futbol.

Horari d'obertura: de dilluns a divendres de 17:00 a 23:00 hores aproximadament. Dissabtes i diumenges en funció de la competició.

Adreça: c/ Enric Genescà s/n.

Complex de piscines

Espais: 1 pista poliesportiva, 1 sala d'halterofília, 2 frontons, piscines a l'aire lliure (2 vasos) vestidors i magatzems

Activitats: hoquei sala, patinatge, futbol-sala, halterofília, frontó, natació recreativa i curssets de natació a l'estiu

Horari d'obertura d'hivern: des de l'1 de gener fins el 11 de juny i del 13 de setembre al 31 de desembre

Frontons i pista poliesportiva: de dilluns a divendres de 17:30 a 22:30 hores

*En cas de petició prèvia d'ús, la instal·lació pot obrir pels matins de 9 a 13 hores de dilluns a divendres.

Dissabtes de 9 a 13 i de 16 a 20 hores. Diumenges tancada

Horari d'obertura d'estiu: del 12 de juny al 12 de setembre de 2010

Frontons i pista: Frontons, pista i sala d'halterofília : de dilluns a divendres de 9:00 a 22:30 hores. Dissabtes de 9:00 a 20:00 hores. Diumenges i festius de 9 a 15:00 hores

Piscines: de dilluns a diumenge d'11:00 a 20:00 hores (festius inclosos)

Adreça: c/ Mariapfarr 8-10.

Telèfon: 93-730.16.15

Lloguers:

Els espais esportius disponibles per reservar són els següents:

- FRONTÓ
- PISTA POLIESPORTIVA
- CAMP DE FUTBOL
- 1/2 CAMP DE FUTBOL
- PAVELLÓ (Pista)
- 1/2 PISTA PAVELLÓ
- SALA POLIVALENT (Pavelló)

Les reserves es faran per hora o sessions i es podran fer prèvia presentació de la sol·licitud corresponent. Els abonats gaudiran de descomptes en els lloguers. La reserva d'aquestes instal·lacions queda limitada a les activitats de tipus esportiu i les relacionades amb el foment de l'associacionisme i el foment de l'activitat esportiva i cultural del municipi sense ànim de lucre.

*Consulteu els preus al telèfon 937300694 o bé adreceu-vos a les oficines de l'àrea d'esports de l'Ajuntament de Matadepera situades al pavelló poliesportiu, c/Enric Genescà s/n.

Activitats

L'oferta d'activitats de la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Matadepera es concreta en els següents programes:

1. Activitats esportives per adults.

Condicionament físic:

DI / Dc / Dv: 08:00 a 09:00

DI / Dc / Dv: 09:00 a 10:00

DI / Dc / Dv: 10:00 a 11:00

Aeròbic mig dia:

DI / Dc / Dv: 15:30 a 16:30

Aeròbic tarda:

DI / Dc / Dv: 19:30 a 20:30

Manteniment esportiu:

DI / Dc / Dv: 20:30 a 21:30

Pilates:

Dm / Dj: 19:00 a 20:00

Dm / Dj: 21:00 a 22:00

Aerotono:

Dm / Dj: 20:00 a 21:00

Tai-txí matins:

Dm / Dj: 09:30 a 10:30

Tai-txí tardes (Ceip Ginesta):

DI / Dc: 19:00 a 20:00

DI / Dc: 20:15 a 21:15

*Inici activitats 14/09/10

loga (Casal de la Gent Gran):

DI / Dc: 15:30 a 16:30

*Inici activitats 14/09/10

Dm / Dj: 11:00 a 12:00

*Inici activitats 15/09/10

2. Activitats esportives per joves.

*Activitats per a joves de 12 a 16 anys

*Inici activitats: 14/09/10

Funcy:

DI / Dc / Dv: 18:30 a 19:30

3. Activitats esportives per a nens i nenes en edat escolar.

Gimnàstica esportiva:

Dm / Dj: 17:30 a 19:00

*Inici activitats: 15/09/10

*Activitats per a nens i nenes de 8 a 12 anys

Dansa:

DI / Dc / Dv: 17:30 a 18:30

*Inici activitats: 14/09/10

*Activitats per a nens i nenes de 4 a 10 anys

***Per inscriure's a les activitats es obligatori ser abonat de les IEM.**

4. Oferta d'activitats esportives de les entitats.

L'Ajuntament de Matadepera cedeix les IEM perquè els clubs esportius locals desenvolupin la seva activitat.

Aquestes entitats són el principal agent promotor de l'esport de base, de competició i de lleure.

Entitats:

Matadepera 88 Hoquei, Club Futbol Matadepera, Club Patí Matadepera, Club Futbol Sala Matadepera 'Amics de la Bota', Club Halterofília Matadepera, Club Handbol Veterans Matadepera, AEE Matadepera i AMPA Ceip Torredemer.

Per rebre informació de les activitats que desenvolupen aquestes entitats podeu adreçar-vos al pavelló poliesportiu de Matadepera, c/ Enric Genescà s/n.

*Cal ser abonat de les IEM tot i ser soci de l'entitat corresponent.

Informació d'activitats per adults

Aeròbic: Coreografies dinàmiques basades en moviments coordinats d'alt i baix impacte amb diferents intensitats i adaptacions segons l'edat amb suport municipal.

Aerotono: Programa físic que combina el treball cardiovascular i el de tonificació muscular amb o sense coreografies.

Manteniment esportiu: Manteniment i millora de les qualitats físiques mitjançant exercicis senzills i divertits i suport musical.

Tai-txi: Activitat oriental que combina moviments globals pausats amb tècniques de respiració, aconsegueix relaxació i millora l'estat general. Ideal pel tractament específic de patologies i la millora de la col·locació postural.

Pilates: El mètode Pilates millora la flexibilitat i l'enfortiment de la musculatura, sense forçar. El treball és sense màquines i amb exercicis al terra. Els principis que es treballen són la respiració, col·locació de la pelvis, col·locació, moviment i estabilització de la caixa toràcica i col·locació del cap i les cervicals.

loga: mètode que a través d'exercicis físics procura l'evolució física mental i espiritual de l'ésser humà.

Ajuntament de Matadepera Àrea d'esports

Pavelló poliesportiu
C/ Enric Genescà s/n.
T. 93-730.06.94.
esports@matadepera.cat

Horari de l'àrea d'esports:
De dilluns a divendres
de 9:00 a 13:00
i de 15:00 a 19:00 hores