

Informació:

Regidoria d'esports

Pavelló Municipal
C/ Entic Genescà s/n
93 7300694
esports@matadepera.cat

Horari de l'àrea d'esports:

Horari hivern
de l'1 de novembre al 31 de maig
de dilluns a divendres de 9h a 17h
Horari d'estiu
de l'1 de juny al 31 d'octubre
de dilluns a dijous de 9h a 13h i de 15h a 20h,
divendres de 9h a 13h

**ACTIVITATS
ESPORTIVES
PER ADULTS,
JOVES,
NENS I NENES
EN EDAT ESCOLAR
I GENT GRAN**

**TEMPORADA
2010-2011**



Ajuntament
de Matadepera

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08.00-09.00	Condicionament físic 1		Condicionament físic 1		Condicionament físic 1
09.00-10.00	Condicionament físic 2	Gimnàstica per a Gent Gran (C) 09:30-10:30 Tai Txi	Condicionament físic 2	Gimnàstica per a Gent Gran (C) 09:30-10:30 Tai Txi	Condicionament físic 2
10.00-11.00	Condicionament físic 3	Gimnàstica per a persones amb mobilitat reduïda (C) loga (C)	Condicionament físic 3	Gimnàstica per a persones amb mobilitat reduïda (C) loga (C)	Condicionament físic 3
11.00-12.00					
15.30-16.30	Aeròbic Migdia loga (C)		Aeròbic Migdia loga (C)		Aeròbic Migdia
17.30-18.30	Dansa	17.30-19.00 Gimnàstica Esportiva	Dansa	17.30-19.00 Gimnàstica Esportiva	Dansa
18.30-19.30	Funcny Jove 19:00-20:00 Tai Txi (G)	19.00-20.00 Pilates 1	Funcny Jove 19:00-20:00 Tai Txi (G)	19.00-20.00 Pilates 1	Funcny Jove
19.30-20.30	Aeròbic tarda 1 20.00-21:00 loga (C) 20.15-21:15 Tai Txi (G)	20.00-21.00 Aerotono	Aeròbic tarda 1 20.00-21:00 loga (C) 20.15-21:15 Tai Txi (G)	20.00-21.00 Aerotono	Aeròbic tarda 1
20.30-21.30	Aeròbic tarda 2	21.00-22.00 Pilates2	Aeròbic tarda 2	21.00-22.00 Pilates2	Aeròbic tarda 2

Les activitats assenyalades amb una (G) es duran a terme al **Ceip Ginesta** i les assenyalades amb una (C) al **Casal de la Gent Gran**

- Activitats per nens i nenes en edat escolar
- Activitats per joves
- Activitats per adults
- Activitats per a gent gran

Les activitats comencen el 13 de setembre del 2010 i acaben el 17 de juny del 2011, a excepció de les activitats dirigides d'adults que es realitzen al pavelló, que finalitzen el 31 de juliol del 2011.

En funció de les activitats les places són limitades. Segons el número d'inscripcions es podran anul·lar o modificar alguns horaris.

Tal i com estableixen les ordenances municipals, totes les persones que vulguin realitzar activitats dirigides hauran d'abonar-se al sistema esportiu municipal, a excepció de les activitats que es realitzin al Ceip Ginesta i al Casal de la Gent Gran.

PREUS

3 h/setmana: 18,30 €

2 h/setmana: 12,90 €

Aquests preus seran modificats amb l'actualització de les ordenances del 2011.
El preu del loga, Gimnàstica de manteniment per a gent gran i gimnàstica per a persones amb mobilitat reduïda s'haurà de consultar al departament de Serveis Socials de l'Ajuntament de Matadepera, telèfon 93 787 17 69

Informació d'activitats per adults

Aeròbic: Coreografies dinàmiques basades en moviments coordinats dalt 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 diversos i suport musical.

Tai Txi: Activitat oriental que combina moviments globals pausats amb tècniques de respiració, aconseguix relaxació i millora l'estat general. Ideal per al 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 a terra. Els principis que es treballen són la respiració, col·locació de la pelvis, col·locació, moviment i estabilització de la caixa toràctica 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:

Horari hivern
de l'1 de novembre al 31 de maig de
dilluns a divendres de 9h a 17h
Horari d'estiu
de l'1 de juny al 31 d'octubre de
dilluns a dijous de 9h a 13h i de 15h
a 20h, divendres de 9h a 13h