

ACTIVITATS D'HIVERN

2017 - 18



Ajuntament de
Sant Pere Pescador



IOGA

Montserrat Clos Roca – Casal Cultural

Harmonitza el cos, la ment i l'esperit. En un ambient de pau es troba la flexibilitat del cos amb els *assanes* i s'obre la respiració amb els *pranayames*. S'eliminen l'estrès i les tensions mitjançant la concentració i la relaxació.

Dimarts de 15.15 a 16.45 h

1 sess./set.: 170€/any

Dimecres de 20 a 21.30 h

2 sess./set.: 25€/mes



HAPKIDO

Tomàs Grau Sierra – Casal Cultural

L'Hapkido és un art de defensa personal Coreà. És un sistema híbrid que utilitza tècniques "suaus" similars a les de l'Aikido i tècniques "dures" que s'assemblen al Taekwondo.

Dimarts de 20 a 21.30 h

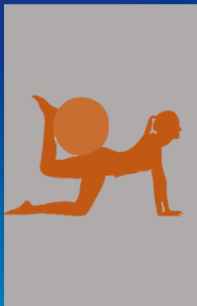
1 sess./set.: 25€/mes



PACK GIMNÀSTIQUES SUAUS

Permet l'accés a les sessions de IOGA i HAPKIDO
Activitat física saludable, higiènica i holística

30€/mes



PACK FITNESS

Yolanda Castellano – Pavelló Poliesportiu

Activitat que combina exercicis cardiovasculars i de tonificació muscular al ritme de la música.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
9.10-10h	G.A.C Pavelló Poliesportiu		PILATES Pavelló Poliesportiu	
19.30-20.20h	STEP/TONO Pavelló Poliesportiu	G.A.C / STRONG Pavelló Poliesportiu		FUNC.TRAINING pavelló Poliesportiu
20.25-21.15h	ZUMBA Pavelló Poliesportiu	PILATES Pavelló Poliesportiu		ZUMBA Pavelló Poliesportiu

26€/mes

a partir de 16 anys



INDOOR CYCLING

Yolanda Castellano – Pavelló Poliesportiu

Activitat aeròbica de mitja-alta intensitat consistent en pedalar sobre una bicicleta estàtica al ritme de la música. Implica un treball integral de la musculatura del tren inferior.

Dilluns de 21.15 a 22.05 h

1 sess./set.: 20€/mes

Dijous de 21.15 a 22.05 h

2 sess./set.: 30€/mes

a partir de 16 anys



A.F. GENT GRAN

Fisio l'Escala – Casal Cultural

Activitat dedicada al col·lectiu de la 3a edat que combina exercicis d'equilibri, coordinació, to muscular, respiració, relaxació, etc. És molt general i actua com a eina preventiva per a l'organisme.

Dilluns de 18 a 19 h
Dimecres de 18 a 19 h

1 sess./set.: 80€/any
2 sess./set.: 160€/any
adreçada a majors de 60 anys



FUNKY / ZUMBA

Yolanda Castellano – Centre Cívic

Disciplina de ball que combina passos de Hip Hop, Breakdance, New Style, etc. El seu ritme és accentuat, intens i enèrgic. Es treballa la coordinació de tots els segments del cos i l'expressió corporal.

Dimarts de 18.15 a 19.15 h
Dijous de 18.15 a 19.15 h

1 sess./set.: 15€/mes
2 sess./set.: 20€/mes
De 8 a 16 anys



FUNKY / ZUMBA KIDS

Yolanda Castellano – Centre Cívic

Segueix la mateixa tendència del FUNKY / ZUMBA amb la motricitat adaptada a l'edat del nen/a.

Dijous de 17.10 a 18.15 h

1 sess./set.: 10€/mes
De 5 a 7 anys

CF

PACK CONDICIONAMENT FÍSIC

Permet l'accés a totes les **activitats d'hivern 2017-18** i a la **Sala de musculació**.

35€/mes

EP

ENTRADA PUNTUAL

Permet l'accés a **1 sessió** de qualsevol activitat d'hivern 2017-18, o la utilització de la Sala de musculació.

*Participació a Indoor Cycling subjecta a disponibilitat de places

5€

10S

PACK 10 SESSIONS

Permet l'accés a **10 sessions** de qualsevol activitat d'hivern 2017-18, o la utilització de la Sala de musculació.

*Participació a Indoor Cycling subjecta a disponibilitat de places

45€

5S

PACK 5 SESSIONS

Permet l'accés a **5 sessions** de qualsevol activitat d'hivern 2017-18, o la utilització de la Sala de musculació.

*Participació a Indoor Cycling subjecta a disponibilitat de places

23€



SALA DE MUSCULACIÓ

Accés a partir dels 16 anys

De dilluns a divendres de 9 a 12.45h i de 15 a 21.30h (jul. i ag. De 9 a 16.30h)

És obligatori dur **vestuari i calçat esportius + tovallola**

Del dia 1 als 15, i del 16 al 30, es cobrarà la meitat de la quota.

15€/mes



ABONAMENTS FAMILIARS

Aplicables a totes les activitats d'hivern 2017-18 i a la Sala de musculació

Requereix mateix **domicili i número de compte**

Fins a **primer grau** de consanguinitat

El descompte només s'aplicarà **1 vegada al trimestre**

Bonificacions **NO ACUMULABLES**

Descompte d'un **20%** al segon membre

Descompte d'un **30%** al tercer membre

Descompte d'un **40%** al quart membre

Descompte d'un **15%** a les famílies monoparentals



ABONAMENT CONSIGNES

Mensual: 6€

Trimestral: 15€

Anual: 55€



Inscripcions: del 12 al 30 de setembre de 2017 al Pavelló Poliesportiu

Horaris: de dilluns a divendres de 9 a 12.45h i de 15 a 20h

Documentació: full d'inscripció degudament omplert



Inici: a partir del dilluns 2 d'octubre de 2017

Finalització: dijous 21 de juny de 2017

Vacances de Nadal: del 22 de desembre de 2017 al 7 de gener de 2018

Vacances de Setmana Santa: del 24 de març al 2 d'abril de 2018

Festius: 12/10, 1/11, 6 i 8/12 i 1/05



Tots els pagaments –excepte l'Entrada puntual i els Packs de 5 i 10 sessions– s'efectuaran **trimestralment**: 1a quota octubre, 2a gener i 3a abril.

El rebut es domiciliarà entre els **dies 1 i 5** del mes corresponent.



Una vegada iniciades les activitats **no es retornarà** el seu import.

Tots els cursos estan subjectes a un **nombre mínim** de participants per grup.

Cada usuari de les activitats d'hivern 2017-18 podrà convidar a **2 persones/any**



Pavelló Poliesportiu de Sant Pere Pescador – c. nord, s/n



pavello@santpere.cat



653 959 310



Pavelló Poliesportiu de Sant Pere Pescador



@Aj_SantPere

ORGANITZA



Ajuntament de
Sant Pere Pescador

COL·LABORA



Diputació de Girona



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona

“A Sant Pere es porta l'esport”