

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL DE LLOSETA PISCINES ES PUIG

ABONAMENTS INSTAL·LACIÓ

ABONAMENT GIMNÀS + PISCINES

	FAMILIAR	2-5 ANYS	6-25 ANYS	26-64 ANYS	JUBILATS
Anual	205,00 €		121,00 €	158,00 €	105,00 €
Semestral	158,00 €		89,00 €	100,00 €	84,00 €
Trimestral	89,00 €		58,00 €	71,00 €	50,00 €
Mensual			31,50 €	37,00 €	31,50 €
1 dia (piscina + gimnàs)		2,00 €	4,00 €	4,00 €	4,00 €

L'abonament familiar inclou: parella amb fills menors de 18 anys.

DURADA DELS ABONAMENTS

Mensual.
Trimestral.
Semestral.
Anual.

TARGETA: és d'ús obligatori per poder accedir a les instal·lacions. El seu cost és de 5 € en depòsit

PAGAMENT

El pagament de les activitats, es pot fer amb efectiu, amb targeta o pel banc.
Per defecte es considerarà que l'usuari vol continuar amb la quota triada inicialment, per tant es passarà el seu import per remesa bancària.
Les remeses bancàries es faran el dia 1/5 de cada mes.
Les baixes hauran de ser comunicades 15 dies abans de la finalització del mes (Abans del dia 20 del mes). La devolució del rebut bancari serà motiu de cobrament de despesa per devolució.

SERAN MOTIUS DE BAIXA

La utilització del carnet per altra persona que no sigui el titular.
L'impagament d'una quota.
L'incompliment de les normes bàsiques d'higiene.
L'ús inadequat de les instal·lacions.

HORARI:

DE DILLUNS A DIVENDRES DE 7 A 22 H.
HORARI DISSABTE DE 10 A 14 H.
DIUMENGES I FESTIUS TANCAT.

NATACIÓ AMB MONITOR

QUOTA MENSUAL

NATACIÓ ESPORTIVA

	3 DIES		2 DIES		1 dia	
	ABO.	NO ABO.	ABO.	NO ABO.	ABO.	NO ABO.
Nadons	34,00 €	45,00 €	30,50 €	39,00 €		
Infantil I	31,50 €	41,00 €	27,50 €	36,00 €		
Joves (16-25 anys)	31,50 €	41,00 €	27,50 €	36,00 €		
Adults (26-64 anys)	31,50 €	41,00 €	27,50 €	36,00 €		
Gent gran Jubilats	29,50 €	34,00 €	23,00 €	28,50 €		
Individual (3-15 anys)	50,50 €	50,50 €	34,00 €	34,00 €		
Individual (+16 anys)	98,00 €	98,00 €	65,00 €	65,00 €		
Nadons					27,50 €	33,00 €
Infantil					22,00 €	29,50 €
Adults (26 - 64 anys)					22,00 €	29,50 €

AQUASALUT

Matronatació	41,00 €	48,00 €	36,00 €	42,00 €	30,50 €	36,00 €
Pre i post part	38,00 €	45,00 €	31,50 €	39,00 €		
Aquagym	34,00 €	43,00 €	28,50 €	36,00 €		

QUOTA TRIMESTRAL

NATACIÓ ESPORTIVA

	3 DIES		2 DIES		1 DIA	
	ABO.	NO ABO.	ABO.	NO ABO.	ABO.	NO ABO.
Nadons	86,00 €	121,00 €	80,00 €	104,00 €		
Infantil I	79,00 €	110,00 €	69,00 €	99,00 €		
Joves (16-25 anys)	79,00 €	110,00 €	69,00 €	99,00 €		
Adults (26-64 anys)	79,00 €	110,00 €	69,00 €	99,00 €		
Gent gran Jubilats	68,00 €	87,00 €	57,00 €	73,50 €		
Nadons					71,50 €	89,00 €
Infantil					60,00 €	79,00 €
Adults (26 - 64 anys)					60,00 €	79,00 €

AQUASALUT

Matronatació	110,00 €	126,00 €	99,00 €	109,00 €	76,50 €	92,50 €
Pre i post part	100,00 €	115,50 €	88,00 €	99,00 €		
Aquagym	81,00 €	115,50 €	69,00 €	99,00 €		

DURADA

Natació: Al mateix temps que el calendari escolar, Setembre a Juny.

NATACIÓ D'ESTIU

ACTIVITATS DIRIGIDES

PREUS ACTIVITATS DIRIGIDES

	ABONATS	NO ABONATS
Programa Lliure Mensual	42,00 €	47,00 €
Programa Lliure Trimestral	105,00 €	126,00 €

1 Classe per setmana	16,00 € mensual
2 Classes per setmana	21,00 € mensual
3 Classes per setmana	26,00 € mensual

NORMES D'ÚS DEL GIMNÀS

- Puntualitat en l'entrada i sortida de les classes.
- Es prohibeix l'entrada i utilització de la sala de cardio i musculació a menors de 16 anys.
- Es prohibeix entrar a la sala amb roba i calçat no adequat per a la pràctica esportiva.
- És obligatori l'ús de tovallola, per protegir les màquines de la suor, per higiene i educació cap a la resta d'usuaris.

ACTIVITATS

PILATES

Activitat en grup on es practica el mètode Pilates al terra (sense màquines). Es treballa el cos com un tot, des de la musculació més profunda fins a la més perifèrica i en què intervenen tant la ment com el cos.

SPINNING

Activitat que combina la bicicleta i la música. L'objectiu principal és la millora cardiovascular, la pèrdua de calories immediata i la diversió.

GAP

Glutis, Abdonimals i Cames. Activitat amb música però sense coreografia on treballes principalment la tonificació de les zones citades anteriorment. El treball és molt localitzat i efectiu.

AEROBIC

Activitat musical i amb una sèrie de ritmes senzills, on l'objectiu principal és posar-se en forma a través de la diversió.

HEAVY HOUR:

Activitat física que combina diferents activitats; step, body, etc. amb una intensitat cardiovascular màxima, cercant la perfecta combinació de l'esforç màxim a cada una de les activitats treballades.

BODY PUMP

Activitat que consisteix amb realitzar un treball de tonificació general amb l'ajuda de material com a barres i disc al ritme d'una bona música.

STEP

Activitat coreogràfica que presenta combinacions de moviments duits a terme amb una plataforma ajustable en alçada. Combinació ideal d'un treball cardiovascular i la diversió que porta una activitat amb bona música.

MATRONATACIÓ (Pares i fills junts)

La millor forma de conèixer amb el teu fill. En el medi aquàtic i en un programa de natació pares-fills, en una activitat que definirem com: jocs, plaer, estimul, experiència afectiva, que t'aportarà els següents beneficis:

- Desenvolupament psicomotor del nadó.
- Enfortiment del sistema cardiorespiratori.
- Millora del sistema immunològic i de la relaxació.
- Millora i enforteix la relació afectiva i cognitiva pares-nadons.

PRE I POSTPART (FUTURES MARES)

Les professionals mèdics relacionats amb la gestant citen les activitats aquàtiques com una de les tècniques alternatives de preparació al part i atenció a la maternitat. Amb una multitud de beneficis. És vital que les mares sàpiguin com ajudar-se i assumeixin una actitud positiva preparant-se per a gaudir d'aquest gran moment.

- Millora en la circulació i tornada venosa.
- Augmenta la resistència muscular i orgànica.
- Millora de l'oxigenació de la mare i el fetus durant l'embaràs, etc...

AQUAGYM (Per tothom)

Aquagym és el que coneixem com a "Fitness Aquàtic". Mètode que sorgeix de mesclar les activitats acuàtiques amb l'acondicionament físic, oferint resultats favorables per la seva salut. Sent la seva pràctica tant en piscina profunda com en piscina poc profunda. A diferència d'altres esports pot ser aprofitat per persones de qualsevol edat. Els diversos beneficis que aquest esport pot donar-te són excel·lents.

- Millora de la condició cardio-respiratòria.
- Augmenta la força i resistència muscular.
- Augmenta la flexibilitat i control corporal.
- Augmenta el ritme i l'agilitat.
- Treball la coordinació i la lateralitat.

Aquest entrenament aeròbic t'ajudarà per a l'enfortiment tonificació i fins i tot el treball de relaxació que tant necessites.

NATACIÓ CORRECTIVA INFANTIL I ADULTS

La natació, com a activitat física recomanada per la majoria dels especialistes en salut, al costat dels programes d'activitats aquàtiques per a aquest sector de gent, requereix una programació i un disseny específics amb vista a l'objectiu de la millora de la salut.

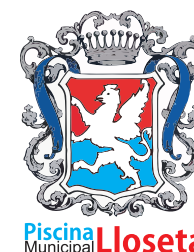
Millora la qualitat de vida dels participants i corregir l'escoliosis, la cifosis i la lordosis; mitjançant exercicis i activitats aquàtiques que els ajuda a:

- Prevenir els factors de risc de malaltia o lesió.
- Facilitar una millora postural en el medi aquàtic.
- Millora les seves condicions físiques.
- Fomentar el caràcter lúdic de la prevenció i de la teràpia.



TOT AIXÒ HO POSEM A LA TEVA DISPOSICIÓ
A LES MODERNES INSTAL·LACIONS DE
L'AJUNTAMENT DE LLOSETA
I PER A TOTHOM.

PISCINA MUNICIPAL DE LLOSETA



GINNÀS MUNICIPAL DE LLOSETA



TEL 971 88 50 58