



**31/08/2022**

## **L'Ajuntament de Torroella de Montgrí programa 400 minuts setmanals d'activitats esportives dirigides**



Ja estan obertes les inscripcions a les activitats esportives dirigides municipals que per aquest curs escolar 2022/23. L'Àrea d'Esports ha organitzat tres activitats esportives dirigides, tenint el compte els diferents nivells d'intensitat: control postural, condicionament físic i total fit.

Les inscripcions ja es poden realitzar fins a esgotar les places disponibles de manera online al següent enllaç: <https://forms.gle/h7755ress7vhTPFe7>

L'activitat de control postural combinarà les modalitats de ioga, pilates, hipopressius, el control de la respiració i la suavitat dels moviments tindrà un paper fonamental per incrementar la sensació de benestar en les persones participants. Aquesta activitat es podrà realitzar en horari de matins, els dimarts, dimecres i divendres.

A l'activitat de condicionament físic es combinaran exercicis de tonificació muscular i exercicis cardiovasculars amb suport muscular. Els dimarts, dimecres i divendres al matí serà l'horari d'aquesta activitat.

L'activitat de Total Fit està adreçada per aquelles persones que busquen més intensitat i es combinaran exercicis de força amb exercicis de resistència d'intensitat mitja. El total fit es realitzarà els dilluns i dimecres, de les 17 a les 17.50 h.

Les classes es realitzaran al Pavelló Municipals d'Esports de Torroella de Montgrí.

### **Flexibilitat per adaptar-se a tots els públics i butxaques**









Les tarifes van des del 15 € per dues hores d'activitats dirigides mensuals als 35 € per poder participar a totes les activitats dirigides programades tant a horaris de matins com de tardes.

També s'ha previst la inscripció a un trimestre concret, la compra de paquets de 6 sessions o la




participació puntual a una activitat concreta, amb tarifes adaptades a totes les necessitats.

**Les inscripcions ja es poden realitzar fins a esgotar les places disponibles de manera online al següent enllaç:** <https://forms.gle/h7755ress7vhTPFe7>

L'inici de les activitats esportives serà el dia 3 d'octubre i finalitzarà el 23 de juny de 2023, seguint aproximadament el calendari escolar.

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Divendres
<b>8:45 – 9:35</b> <i>Classe 50'</i>				
<b>9:40 – 10:30</b> <i>Classe 50'</i>				
<b>17:00 – 17:50</b> <i>Classe 50'</i>				

**- Intensitat +**

	<b>CONTROL POSTURAL</b>	ES COMBINARAN LES MODALITATS DE IOGA, PILATES I HIPOPRESSIUS, EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓ I LA SUAVITAT DELS MOVIMENTS TINDRÀ UN PAPER FONAMENTAL PER INCREMENTAR LA SENSACIÓ DE BENESTAR.
	<b>CONDICIONAMENT</b>	ES COMBINARAN EXERCICIS DE TONIFICACIÓ MUSCULAR I EXERCICIS CARDIOVASCULARS AMB SUPORT MUSICAL.
	<b>TOTAL FIT</b>	ES COMBINARAN EXERCICIS DE FORÇA AMB EXERCICIS DE RESISTÈNCIA D'INTENSITAT MITJA.

Tarifa	Descripció	Preu	Matrícula *
Mensual A	2 hores setmanals	15 €	15 €
Mensual B	3 hores setmanals	18 €	18 €
Mensual C	Totes les hores programades al matí.	22 €	22 €
Mensual D	Totes les hores programades (Matí - tarda)	25 €	25 €
Mensual **	Totes les hores programades.	35 €	-
Trimestral A**	2 hores setmanals durant 3 mesos	50 €	-
Trimestral B**	3 hores setmanals durant 3 mesos	65 €	-
Trimestral C**	6 hores setmanals durant 3 mesos	75 €	-
Paquet	6 sessions	25 €	-
Puntual	Participació a una activitat puntual	5 €	-

(\*) La matrícula només la pagaran les persones usuàries que dins d'un període de 18 mesos no hagin estat usuàries de qualsevol abonament mensual.

(\*\*) Aquestes tarifes fan referència a la inscripció a les activitats dirigides per un període puntual de temps.

**Inscripcions online a:** <https://forms.gle/h7755ress7vhTPFe7>

Les inscripcions es realitzaran de **forma telemàtica a partir del 22 d'agost 2022** fins exhaurir les places disponibles.

**Per més informació:**

Pavelló Municipal d'Esports | Ronda de Pau Casals s/n, 17257 Torroella de Montgrí

Telèfon: 972 76 07 04

Correu electrònic: [esports@torroella-estartit.cat](mailto:esports@torroella-estartit.cat)

