

Programa d'Activitats Dirigides



SON MOIX + SON HUGO + GERMANS ESCALAS + S'ESTEL

L'esport es mou amb tu!



**Activitats col·lectives i accés lliure
a 9 piscines i 5 gimnasos**

QUÈ ÉS EL PAD?

El PAD és un sistema obert d'activitats que inclou totes les de fitnes i d'aiguagim de Son Hugo, Son Moix, Germans Escalas i S'Estel, i l'accés a piscines i gimnasos de totes les instal·lacions municipals.

Entre d'altres avantatges, podreu decidir entre 15 activitats, amb diferents horaris setmanals a les quatre instal·lacions, i accés lliure a 9 piscines i 5 gimnasos dels poliesportius municipals en horari d'abonats.

Un complet programa obert i flexible que us permetrà decidir quina activitat, on, com i quan fer-la.

15 ACTIVITATS SENSE LLISTES D'ESPERA

El programa inclou les següents activitats: aiguagim, estiraments/ abdominals, cardiotò, condicionament físic, CFG, manteniment, entrenament en circuit, entrenament funcional, fit dance, GAC (glutis, abdominals i cames), gimnàstica suau, HCF, ioga, pilates i taitxí.

PER A QUI?

Aquest programa està dirigit a persones majors de 15* anys i té com a principals objectius millorar el servei d'activitats dirigides, facilitar la flexibilitat horària i incrementar l'oferta esportiva als usuaris.

*Accés als gimnasos d'abonats a partir dels 16 anys.

PREUS

El preu **mensual** per a les persones empadronades a Palma és de 48 € i, de 61,50 €, per a les no empadronades.

El PAD també es pot renovar per als següents períodes:

- **Dos mesos** consecutius, amb un preu de 88 € per a empadronats a Palma i de 112,50 € per a no empadronats.

- **Tres mesos** consecutius, amb un preu de 122 € per a empadronats a Palma i de 158 € per a no empadronats.

- **Sis mesos** consecutius, amb un preu de 233 € per a empadronats a Palma i de 300 € per a no empadronats.

- **Un any natural**, amb un preu de 432 € per a empadronats a Palma i de 555 € per a no empadronats.

INSCRIPCIONS

La primera inscripció en aquesta modalitat PAD s'haurà de tramitar de manera presencial a les oficines de Son Moix, Rudy Fernández, Son Hugo, Germans Escalas o S'Estel.

Les renovacions es podran tramitar també de manera telemàtica, amb targeta IME o targeta ciutadana, a través de l'Oficina Virtual del web corporatiu:

<http://ime.palma.cat> > oficina virtual > pagament d'abonaments i cursets > PAD

DESCOMPTES PER A PERSONES EMPADRONADES A PALMA:

Descompte del 90%

- Per a persones de 65 anys o més, en horari de 8 a 17 h.
- Per a persones amb diversitat funcional, amb discapacitat igual o superior al 33%, pensionistes per incapacitat total, permanent absoluta i gran invalidesa, i pensionistes per orfandat.
- Per a famílies monoparentals amb ingressos iguals o inferiors al SMI x 1,5.
- Per a famílies nombroses amb ingressos iguals o inferiors al SMI x 3.
- Per a dones víctimes de violència de gènere (VVG) i els seus fills i les seves filles menors de 18 anys amb ingressos iguals o inferiors al SMI x 1,5.

Descompte del 50%

- Per a joves de fins a 25 anys

Descompte del 25%

- Per a famílies monoparentals amb ingressos superiors al SMI x 1,5.
- Per a famílies nombroses amb ingressos superiors al SMI x 3.
- Per a dones víctimes de violència de gènere (VVG) i els fills i les filles menors de 18 anys amb ingressos superiors al SMI x 1,5.

*En el cas de família nombrosa, monoparental i víctimes de violència de gènere s'aplica el descompte al progenitor/a i als fills i a les filles menors de 18 anys en el moment de fer el pagament.

*SMI: salari mínim interprofessional

[illegible]



Horario	DILLUNS-DIMECRES					DIMARTS-DIJOUS					DIVENDRES					DISSABTE
SALA	TARONJA	BLAVA	VERDA	PAVELLÓ	PISCINA	TARONJA	BLAVA	VERDA	PAVELLÓ	PISCINA	TARONJA	BLAVA	VERDA	PAVELLÓ	PISCINA	PISCINA
8.15																
8.30	PILATES INICIAC		ENTRENAM. FUNCIONAL		AIGUAGIM	PILATES INICIAC		ENTRENAM. FUNCIONAL	FIT DANCE	AIGUAGIM	PILATES INICIAC		ENTRENAM. FUNCIONAL		AIGUAGIM	
8.45					AIGUAGIM					AIGUAGIM						
9.00																
9.15					AIGUAGIM					AIGUAGIM					AIGUAGIM	AIGUAGIM
9.30	PILATES INICIAC		ENTRENAM. EN CIRCUIT	FIT DANCE		PILATES INICIAC		GIMNÀSTICA SUAU	FIT DANCE		PILATES INICIAC		ENTRENAM. EN CIRCUIT	FIT DANCE	AIGUAGIM	
9.45							AIGUAGIM									
10.00																
10.15																
10.30	ESTIRAMENTS	IOGA	GIMNÀSTICA SUAU			ESTIRAMENTS	IOGA	ENTRENAM. EN CIRCUIT			ESTIRAMENTS	IOGA	GIMNÀSTICA SUAU		AIGUAGIM	
10.45					AIGUAGIM									AIGUAGIM		
11.00																
11.15																
11.30					AIGUAGIM					AIGUAGIM					AIGUAGIM	
11.45																
12.30																
16.15																
16.30					AIGUAGIM					AIGUAGIM					AIGUAGIM	
17.15																
17.30			GAP										GAP			
17.45																
18.00																
18.15																
18.30			ENTRENAM. FUNCIONAL					ENTRENAM. FUNCIONAL					ENTRENAM. FUNCIONAL			
18.45																
19.00																
19.15																
19.30			PILATES PERFEC					ABDOMINALS ESTIRAMENTS					PILATES PERFEC			
19.45					AIGUAGIM									AIGUAGIM		
20.00																
20.15																
20.30			ENTRENA EN CIRCUITO							AIGUAGIM			ENTRENA EN CIRCUITO			
20.45																
21.00																
21.15																

Horari	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8.00						
8.15						
8.30						
8.45	AIGUAGIM	IOGA PERF	AIGUAGIM	AIGUAGIM	IOGA PERF	AIGUAGIM
9.00						
9.15						
9.30						
9.45		ESTIRAMENTS		ESTIRAMENTS		
10.00						
10.15	AIGUAGIM	MANTENIMENT	AIGUAGIM	AIGUAGIM	MANTENIMENT	AIGUAGIM
10.30						
10.45						
11.00	ESTIRAMENTS					
11.15						
11.30						
11.45	MANTENIMENT					
12.00						
12.15						
12.30		TAITXI INI		TAITXI INI		
12.45						
13.00						
13.15						
13.30						
13.45						
14.00						
14.15						
14.30						
14.45						
15.00						
15.15						
15.30						
15.45						
16.00						
16.15						
16.30						
16.45						
17.00						
17.15						
17.30						
17.45						
18.00						
18.15						
18.30						
18.45						
19.00						
19.15						
19.30						
19.45						
20.00						
20.15						
20.30						
20.45						
21.00						
21.15						
21.30						

[illegible]

Programa d'Activitats Dirigides **PAD**

NOMBRE MÀXIM DE PLACES PER ACTIVITAT I INSTAL·LACIÓ

*Les activitats de sala finalitzaran 10 minuts abans per a preparar l'equipament i el material de la següent sessió.

S'ESTEL		GERMANS ESCALAS		SON MOIX		SON HUGO	
AIGUAGIM	15	AIGUAGIM	20	AIGUAGIM	18	AIGUAGIM	15/20/25
CARDIOTÓ/ GAC	15	CARDIOTÓ/ GAC	20	ESTIRAMENTS	18	ENTRENAMENT FUNCIONAL	17
CFG	15	ENTRENAMENT EN CIRCUIT	20	ENTRENAMENT EN CIRCUIT	18	GIMNÀSTICA INTEGRAL	17
CONDICIONAMENT FÍSIC	15	ENTRENAMENT FUNCIONAL	20	FIT DANCE	20	TRX CORE	10
ENTRENAMENT FUNCIONAL	15	ESTIRAMENTS	20	GAC	18	IOGA	15
ESTIRAMENTS/ABDOMINALS	20	GIMNÀSTICA SUAUA	20	HCF	18	MANTENIMENT	17
FIT DANCE	20	IOGA	20	IOGA	18	PILATES	17
GAC/ESTIRAMENTS	40	MANTENIMENT	20	MANTENIMENT	18	TAITXÍ	25
IOGA	20	PILATES	18	PILATES	16		
MANTENIMENT	40			TAITXÍ	18		
PILATES	15						
TAITXÍ	25						