

**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





| Horari | DILLUNS-DIMECRES     |       |                           |         |         | DIMARTS-DIJOUS       |       |                           |         |         | DIVENDRES            |       |                           |         |         | Horari |
|--------|----------------------|-------|---------------------------|---------|---------|----------------------|-------|---------------------------|---------|---------|----------------------|-------|---------------------------|---------|---------|--------|
| SALA   | TARONJA              | BLAVA | VERDA                     | PAVELLÓ | PISCINA | TARONJA              | BLAVA | VERDA                     | PAVELLÓ | PISCINA | TARONJA              | BLAVA | VERDA                     | PAVELLÓ | PISCINA | SALA   |
| 8.15   |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 8.15   |
| 8.30   | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. FUNCIONAL 60MN  |         |         | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. FUNCIONAL 60MN  |         |         | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. FUNCIONAL 60MN  |         |         | 8.30   |
| 8.45   | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. FUNCIONAL 60MN  |         |         | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. FUNCIONAL 60MN  |         |         | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. FUNCIONAL 60MN  |         |         | 8.45   |
| 9.00   | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. FUNCIONAL 60MN  |         |         | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. FUNCIONAL 60MN  |         |         | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. FUNCIONAL 60MN  |         |         | 9.00   |
| 9.15   | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. FUNCIONAL 60MN  |         |         | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. FUNCIONAL 60MN  |         |         | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. FUNCIONAL 60MN  |         |         | 9.15   |
| 9.30   | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. EN CIRCUIT 60MN |         |         | PILATES INICIAC 60MN |       | GIMNÀSTICA SUAU 60MN      |         |         | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. EN CIRCUIT 60MN |         |         | 9.30   |
| 9.45   | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. EN CIRCUIT 60MN |         |         | PILATES INICIAC 60MN |       | GIMNÀSTICA SUAU 60MN      |         |         | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. EN CIRCUIT 60MN |         |         | 9.45   |
| 10.00  | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. EN CIRCUIT 60MN |         |         | PILATES INICIAC 60MN |       | GIMNÀSTICA SUAU 60MN      |         |         | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. EN CIRCUIT 60MN |         |         | 10.00  |
| 10.15  | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. EN CIRCUIT 60MN |         |         | PILATES INICIAC 60MN |       | GIMNÀSTICA SUAU 60MN      |         |         | PILATES INICIAC 60MN |       | ENTRENAM. EN CIRCUIT 60MN |         |         | 10.15  |
| 10.30  | ESTIRAMENTS 30MN     |       | GIMNÀSTICA SUAU 60MN      |         |         | ESTIRAMENTS 30MN     |       | ENTRENAM. EN CIRCUIT 60MN |         |         | ESTIRAMENTS 30MN     |       | GIMNÀSTICA SUAU 60MN      |         |         | 10.30  |
| 10.45  | ESTIRAMENTS 30MN     |       | GIMNÀSTICA SUAU 60MN      |         |         | ESTIRAMENTS 30MN     |       | ENTRENAM. EN CIRCUIT 60MN |         |         | ESTIRAMENTS 30MN     |       | GIMNÀSTICA SUAU 60MN      |         |         | 10.45  |
| 11.00  | ESTIRAMENTS 30MN     |       | GIMNÀSTICA SUAU 60MN      |         |         | ESTIRAMENTS 30MN     |       | ENTRENAM. EN CIRCUIT 60MN |         |         | ESTIRAMENTS 30MN     |       | GIMNÀSTICA SUAU 60MN      |         |         | 11.00  |
| 11.15  | ESTIRAMENTS 30MN     |       | GIMNÀSTICA SUAU 60MN      |         |         | ESTIRAMENTS 30MN     |       | ENTRENAM. EN CIRCUIT 60MN |         |         | ESTIRAMENTS 30MN     |       | GIMNÀSTICA SUAU 60MN      |         |         | 11.15  |
| 11.30  | ESTIRAMENTS 30MN     |       | GIMNÀSTICA SUAU 60MN      |         |         | ESTIRAMENTS 30MN     |       | ENTRENAM. EN CIRCUIT 60MN |         |         | ESTIRAMENTS 30MN     |       | GIMNÀSTICA SUAU 60MN      |         |         | 11.30  |
| 11.45  | ESTIRAMENTS 30MN     |       | GIMNÀSTICA SUAU 60MN      |         |         | ESTIRAMENTS 30MN     |       | ENTRENAM. EN CIRCUIT 60MN |         |         | ESTIRAMENTS 30MN     |       | GIMNÀSTICA SUAU 60MN      |         |         | 11.45  |
| 12.30  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 12.30  |
| 16.15  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 16.15  |
| 16.30  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 16.30  |
| 17.15  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 17.15  |
| 17.30  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 17.30  |
| 17.45  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 17.45  |
| 18.00  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 18.00  |
| 18.15  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 18.15  |
| 18.30  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 18.30  |
| 18.45  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 18.45  |
| 19.00  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 19.00  |
| 19.15  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 19.15  |
| 19.30  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 19.30  |
| 19.45  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 19.45  |
| 20.00  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 20.00  |
| 20.15  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 20.15  |
| 20.30  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 20.30  |
| 20.45  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 20.45  |
| 21.00  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 21.00  |
| 21.15  |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         |                      |       |                           |         |         | 21.15  |

\*SOL·LICITAR TARGETA D'ACCÉS A LA RECEPCIÓ (1-20 PARTICIPANTS)

[illegible]

[illegible][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 |                        |    |                        |    |                       |          |