

Programa d'Activitats Dirigides



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

L'esport es mou amb tu!



Ajuntament
de Palma



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



Ajuntament
de Palma



Programa d'Activitats Dirigides

¿QUÉ ES EL PAD?

El PAD es un sistema abierto de actividades que incluye todas las clases de fitness y de aquagym de Son Hugo, Son Moix, Germans Escalas y S'Estel, y el acceso a piscinas y gimnasios de todas las instalaciones municipales.

Entre otras ventajas, podrá decidir entre 15 actividades, con diferentes horarios semanales en las tres instalaciones, y acceso libre a 9 piscinas y 5 gimnasios de los polideportivos municipales en horario de abonados.

Un completo programa abierto y flexible que le permite decidir qué actividad, dónde, cómo y cuando hacerlo.

15 ACTIVIDADES SIN LISTAS DE ESPERA

El programa incluye las siguientes actividades: aquagym, estiramientos /abdominales, cardiotono, fitness, CFG, mantenimiento, entrenamiento en circuito, entrenamiento funcional, fit dance, GAC (glúteos, abdominales y piernas), gimnasia suave, HCF, yoga, pilates y taichi.

¿PARA QUIÉN?

Este programa está dirigido a personas mayores de 15+ años y tiene como principales objetivos mejorar el servicio de actividades dirigidas, facilitar la flexibilidad horaria e incrementar la oferta deportiva a los usuarios.

*Acceso a los gimnasios de abonados a partir de los 16 años.

PRECIOS

El precio **mensual** para las personas empadronadas en Palma es de 48 €, de 61,50 €, para las no empadronadas.

El PAD también se puede renovar por los siguientes periodos:

- **Dos meses consecutivos**, con un precio de 88 € para empadronados en Palma y de 112,50 € para no empadronados.

- **Tres meses consecutivos**, con un precio de 122 € para empadronados en Palma y de 158 € para no empadronados.

- **Seis meses consecutivos**, con un precio de 233 € para empadronados en Palma y de 300 € para no empadronados.

- **Un año natural**, con un precio de 432 € para empadronados en Palma y de 555 € para no empadronados.

INSCRIPCIONES

La primera inscripción en esta modalidad PAD se tiene que tramitar de manera presencial en las oficinas de Son Moix, Rudy Fernández, Son Hugo, Germans Escalas o S'Estel.

Las renovaciones se podrán tramitar de manera telemática, con la tarjeta IME o tarjeta ciudadana, a través de la Oficina Virtual de la web corporativa:

<http://ime.palma.cat> > oficina virtual > pago de abonos y cursillos > PAD

DESCUENTOS PARA PERSONAS EMPADRONADAS EN PALMA:

Descuento del 90%

- Para personas de 65 años o más, en horario de 8 a 17 h.
- Para personas con diversidad funcional, con discapacidad igual o superior al 33%, pensionistas por incapacidad total, permanente absoluta y gran invalidez, y pensionistas por orfandad.
- Para familias monoparentales con ingresos iguales o inferiores al SMI x 1,5.
- Para familias numerosas con ingresos iguales o inferiores al SMI x 3.
- Para mujeres víctimas de violencia de género (VVG) y sus hijos e hijas menores de 18 años con ingresos iguales o inferiores al SMI x 1,5.

Descuento del 50%

- Para jóvenes hasta 25 años.

Descuento del 25%

- Para familias monoparentales con ingresos superiores al SMI x 1,5.
- Para familias numerosas con ingresos superiores al SMI x 3.
- Para mujeres víctimas de violencia de género (VVG) y sus hijos e hijas menores de 18 años con ingresos superiores al SMI x 1,5.

*En el caso de familia numerosa, monoparental y víctimas de violencia de género se aplica el descuento al progenitor/a y a los hijos e hijas menores de 18 años en el momento de hacer el pago.

*SMI: salario mínimo interprofesional

[illegible]

Horario	LUNES-MIÉRCOLES					MARTES-JUEVES					VIERNES					SÁBADO
SALA	NARANJA	AZUL	VERDE	PABELLÓN	PISCINA	NARANJA	AZUL	VERDE	PABELLÓN	PISCINA	NARANJA	AZUL	VERDE	PABELLÓN	PISCINA	PISCINA
8.15																
8.30																
8.45	PILATES INICIACIÓN 60MN		ENTRENAM. FUNCIONAL 60MN			PILATES INICIACIÓN 60MN		ENTRENAM. FUNCIONAL 60MN			PILATES INICIACIÓN 60MN		ENTRENAM. FUNCIONAL 60MN			
9.00	PILATES INICIACIÓN 60MN		ENTRENAM. EN CIRCUITO 60MN			PILATES INICIACIÓN 60MN		GIMNASIA SUAVE 60MN			PILATES INICIACIÓN 60MN		ENTRENAM. EN CIRCUITO 60MN			
9.15																
9.30																
9.45																
10.00																
10.15																
10.30	ESTIRAM 30MN	YOGA 60MN	GIMNASIA SUAVE 60MN			ESTIRAM 30MN	YOGA 90MN	ENTRENAM. EN CIRCUITO 60MN			ESTIRAM 30MN	YOGA 60MN	GIMNASIA SUAVE 60MN			
10.45																
11.00																
11.15																
11.30																
11.45																
12.00																
12.30																
16.15																
16.30																
17.15																
17.30																
17.45			GAP 60MN										GAP 60MN			
18.00																
18.15																
18.30																
18.45			ENTRENAM. FUNCIONAL 60MN					ENTRENAM. FUNCIONAL 60MN					ENTRENAM. FUNCIONAL 60MN			
19.00																
19.15																
19.30																
19.45			PILATES PERFECCION 60MN					ABDOM ESTIRA 60MN					PILATES PERFECCION 60MN			
20.00																
20.15																
20.30																
20.45			ENTRENAM. EN CIRCUITO 60MN										ENTRENAM. EN CIRCUITO 60MN			
21.00																
21.15																

*SOLICITAR TARJETA DE ACCESO EN LA RECEPCIÓN (1-20 PARTICIPANTES)

Horario	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7.35	PILATES INI					
7.45						
8.00						
8.15						
8.30	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	AQUAGYM				
8.45						
9.00						
9.15						
9.30						
9.45	PILATES INI					
10.00						
10.15						
10.30	GAP ESTIRAMIENTOS					
10.45						
11.00						
11.15						
11.30						
11.45	MANTENIMIENTO					
12.00						
12.15						
12.30						
12.45	YOGA PERF					
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	PILATES PERF					
19.30						
19.45						
20.00						
20.15	CARDIOTONO					
20.30						
20.45						
21.00						
21.15						
21.30						
21.45						

[illegible][illegible]

Programa d'Activitats Dirigides **PAD**

NÚMERO MÁXIMO DE PLAZAS POR ACTIVIDAD E INSTALACIÓN

* Las actividades de sala finalizarán 10 minutos antes para preparar el equipamiento y material de la siguiente sesión.

S'ESTEL		GERMANS ESCALAS		SON MOIX		SON HUGO	
AQUAGYM	15	AQUAGYM	20	AQUAGYM	18	AQUAGYM	15/20/25
CARDIOTONO/ GAP	15	CARDIOTONO/ GAP	20	ESTIRAMIENTOS	18	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	17
CFG	15	ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO	20	ENTRENAMENT EN CIRCUIT	18	GIMNASIA INTEGRAL	17
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	15	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	20	FIT DANCE	20	TRX CORE	10
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	15	ESTIRAMIENTOS	20	GAP	18	YOGA	15
ESTIRAMIENTOS/ABDOMINALES	20	GIMNASIA SUAVE	20	HCF	18	MANTENIMIENTO	17
FIT DANCE	20	YOGA	20	yOGA	18	PILATES	17
GAP/ESTIRAMIENTOS	40	MANTENIMIENTO	20	MANTENIMIENTO	18	TAICHÍ	25
YOGA	20	PILATES	18	PILATES	16		
MANTENIMIENTO	40			TAICHÍ	18		
PILATES	15						
TAICHÍ	25						