

# ACTIVITATS AQUÀTIQUES

## PINGÜÍ (2 a 3 anys)

- Infants que no han fet mai natació i que desconeixen el medi aquàtic.

## DOFÍ (4 a 5 anys)

- Inicial: Infants que no han fet mai natació i que desconeixen el medi aquàtic.
- Mitjà: Infants que saben surar.

## ALEVÍ (6 a 9 anys)

- Blanc: Infants que no han fet mai natació i que desconeixen el medi aquàtic.
- Groc: Infants que saben surar i poden nedar una distància de 25m.
- Verd: Infants que saben nedar de crol i d'esquena.

## INFANTIL (10 a 15 anys)

- Blanc: Infants que no han fet mai natació i que desconeixen el medi aquàtic.
- Groc: Infants que saben surar i poden nedar una distància de 25m.
- Verd: Infants que saben nedar de crol i d'esquena.

## ADULT (A partir de 16 anys)

- Inicial: Adults que no han fet mai natació i que desconeixen el medi aquàtic.
- Mitjà: Adults que saben surar i altres.

## TERAPÈUTICA (A partir de 16 anys)

- Són programes que utilitzen les activitats amb una finalitat de treball purament correctiu-preventiu.

## MATRONATACIÓ (4 mesos a 2 anys)

- Nadons que desconeixen el medi aquàtic.

## AQUAFITNESS (A partir de 16 anys)

- Millora la condició cardiorrespiratòria, treballa la força- resistència muscular, millora la flexibilitat, treballa la coordinació motriu global, ritme i agilitat.

## NATACIÓ MÀSTER (A partir de 16 anys)

- El programa màster haurà de promoure la posada a punt física, l'amistat, l'enteniment i la competició...

## GENT GRAN (+65 anys)

- Inicial: Gent gran que no han fet mai natació i que desconeixen el medi aquàtic.
- Mitjà: Gent gran que saben surar i altres.

## PRE I POST PART

- Activitat que contribueix a la millora de la qualitat de vida durant l'embaràs. S'aprenen tècniques de respiració i relaxació.

## NATACIÓ SINCRONITZADA (A partir de 6 anys)

- La natació sincronitzada és una disciplina que combina natació, gimnàstica i dansa, consisteix en nedadors que realitzen en l'aigua una rutina de moviments elaborats, al ritme de la música. Dimarts i dijous de 16.30 a 18.00 hores, a la piscina municipal impartida per Sincrolnca.

# PISCINA MUNICIPAL DE SA POBLA PREUS / ABONAMENTS

CURSETS	1 DIA		2 DIES		3 DIES	
	ABONATS	NO ABONATS	ABONATS	NO ABONATS	ABONATS	NO ABONATS
PINGÜÍ (2-3 ANYS)	20,00 €	26,00 €	30,00 €	39,00 €	37,50 €	48,75 €
DOFÍ (4-5 ANYS)	20,00 €	26,00 €	30,00 €	39,00 €	37,50 €	48,75 €
INFANTIL (6-15 ANYS)	15,75 €	20,50 €	23,50 €	30,50 €	29,50 €	38,50 €
JOVES (15-25 ANYS)	19,00 €	24,75 €	28,50 €	37,00 €	35,50 €	46,25 €
NATACIÓ MÀSTER (+ 25 ANYS)	19,00 €	24,75 €	28,50 €	37,00 €	35,50 €	46,25 €
GENT GRAN (+65 ANYS)	17,75 €	23,00 €	26,50 €	34,50 €	33,25 €	43,25 €
TERAPÈUTICA	22,00 €	28,50 €	33,00 €	43,00 €	41,25 €	53,50 €
AQUAFITNESS	19,00 €	24,75 €	28,50 €	37,00 €	35,50 €	46,25 €
PRE I POST PART	21,00 €	27,25 €	31,50 €	41,00 €	39,50 €	51,25 €
MATRONATACIÓ (0-2 ANYS)	21,00 €	27,25 €	31,50 €	41,00 €	39,50 €	51,25 €
SINCRONITZADA	30,00 €	39,00 €	45,00 €	58,50 €		
LLOGUER CARRIL	20€ / CARRIL PER HORA (Baix reserva i segons disponibilitat)					
ENTRENAMENTS PERSONALS	20,00 € / SESSIÓ					
CLASSES DE FORMA EXTERNA	10,00 € / PER ALUMNE ENTRENAT					
NATACIÓ ESCOLAR	150,00 € (D'OCTUBRE A MAIG)					

CURSETS TRIMESTRALS	1 DIA		2 DIES		3 DIES	
	ABONATS	NO ABONATS	ABONATS	NO ABONATS	ABONATS	NO ABONATS
PINGÜÍ (2-3 ANYS)	51,00 €	69,00 €	78,00 €	105,00 €	97,50 €	131,25 €
DOFÍ (4-5 ANYS)	51,00 €	69,00 €	78,00 €	105,00 €	97,50 €	131,25 €
INFANTIL (6-15 ANYS)	38,25 €	52,50 €	58,50 €	79,50 €	73,50 €	100,50 €
JOVES (15-25 ANYS)	48,00 €	65,25 €	73,50 €	99,00 €	91,50 €	123,75 €
NATACIÓ MÀSTER (+ 25 ANYS)	48,00 €	65,25 €	73,50 €	99,00 €	91,50 €	123,75 €
GENT GRAN (+65 ANYS)	44,25 €	60,00 €	67,50 €	91,50 €	84,75 €	114,75 €
TERAPÈUTICA	57,00 €	76,50 €	87,00 €	117,00 €	108,75 €	145,50 €
AQUAFITNESS	48,00 €	65,25 €	73,50 €	99,00 €	91,50 €	123,75 €
PRE I POST PART	54,00 €	72,75 €	82,50 €	111,00 €	103,50 €	138,75 €
MATRONATACIÓ (0-2 ANYS)	54,00 €	72,75 €	82,50 €	111,00 €	103,50 €	138,75 €
SINCRONITZADA	81,00 €	108,00 €	123,00 €	163,50 €		

ABONAMENTS	FAMILIAR	ADULTS (26-64 ANYS)	JOVES (15-25 ANYS)	JUBILATS (+64 ANYS) PENSIONISTES DISCAPACITATS
ANUAL	214,25 €	138,50 €	127,05 €	115,50 €
SEMESTRAL	156,50 €	87,25 €	80,85 €	75,50 €
TRIMESTRAL	92,50 €	57,75 €	52,50 €	52,50 €
MENSUAL	64,00 €	34,75 €	22,05 €	29,50 €
DIA		3,00 €	2,00 € (6-25 ANYS)	2,00 €

ABONAMENTS	ADULTS (+26 ANYS)	-25 ANYS / JUBILATS DISCAPACITATS
5 ENTRADES	13,00 €	9,00 €
10 ENTRADES	24,00 €	15,00 €

FESTES AQUÀTIQUES	
LLOGUER CARRIL + ENTRADA	20,00 € + ENTRADES

# PISCINA MUNICIPAL DE SA POBLA



## ACTIVITATS AQUÀTIQUES

## OFERTA ESPORTIVA

2018-2019

**Informau-vos dels preus, horaris i metodologia a:**

Tel. 971 862 046 / 664 246 439

piscina@sapobla.cat

facebook : Piscina Municipal Sa Pobla

### HORARI PISCINA:

dilluns a divendres de 7 a 22 h

dissabte de 9 a 21 h

diumenge i festius de 9 a 14 h

### HORARI DE LA RECEPCIÓ DE LA PISCINA:

dilluns a divendres de 15 h a 20.30 h

### INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS A LA PISCINA MUNICIPAL



Ajuntament de sa Pobla

Àrea d'Esports

## ENTRENAMENTS PERSONALS NATACIÓ

Ets nedador amateur, màster, triatlleta, aficionat...? T'interessa la natació i vols millorar els teus entrenaments, marques i estil de nado?

La Piscina Municipal de sa Pobla vol ajudar-te a aconseguir el teu objectiu amb un tracte personalitzat.

Característiques generals del servei:

Creació de programes a mesura, amb seguiment i assessorament

També et pot ajudar a estar en forma mitjançant un entrenament exclusivament aquàtic.

## NATACIÓ ESCOLARS (DE 3 A 16 ANYS)

Horari: dissabtes matins o horabaixes. D'octubre a maig (calendari escolar)

Durada sessions: Grups de 3 a 5 anys: 30 min.

Grups de 6 a 16 anys: 45 min.

Preu 150 € (75 € octubre i 75 € gener) + 5 € assegurança d'accidents

MES	DIES
OCTUBRE 2018	6, 13, 20, 27
NOVEMBRE 2018	3, 10, 17, 24
DESEMBRE 2018	1, 15
GENER 2019	12, 19, 26
FEBRER 2019	2, 9, 16, 23
MARÇ 2019	2, 9, 16, 23, 30
ABRIL 2019	6, 13
MAIG 2019	4, 11, 18, 25

## CALENDARI DE LES ACTIVITATS I CURSOS ESPORTIUS MUNICIPALS:

Aquests dies no hi haurà cursets però la piscina estarà oberta al bany lliure (de les 9:00h a les 14:00h) o romandrà tancada:

MES	DIES
OCTUBRE 2018	12
NOVEMBRE 2018	1
DESEMBRE 2018	6, 8, 24, 25 (tancat) i 31
GENER 2019	1 (tancat), 5, 6 (tancat), 16 i 17 (tancat)
MARÇ 2019	1
ABRIL 2019	18, 19, 21 (tancat), 22 i 23 (tancat)
MAIG 2019	1

PREUS PISCINES EXTERIORS						
	MENORS (DE 6 ANYS)	MENORS (DE 7 A 25 ANYS)	MAJORS (25 ANYS)	MAJORS (65 ANYS) i JUBILATS	USUARIS AMB DIVERSTAT FUNCIONAL	MEMBRES DE FAMÍLIES NOMBROSES
ABONAMENTS 1 DIA	0 €	1,50 €	2,00 €	1,50 €	1,50 €	1,50 €
ABONAMENTS 5 ENTRADES	0 €	6,00 €	8,00 €	6,00 €	6,00 €	6,00 €
ABONAMENTS 10 ENTRADES	0 €	10,00 €	15,00 €	10,00 €	10,00 €	10,00 €
ABONAMENT MENSUAL	0 €	25,00 €	30,00 €	25,00 €	25,00 €	25,00 €
ABONAMENT FAMILIAR GENERAL	55,00 €					

## HORARIS ACTIVITATS ESPORTIVES MUNICIPALS

OCTUBRE a JUNY - Sala Poliesportiu				
HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
9.30 h		PILATES		PILATES
10.15 h				
10.30 h		CONDICIONAMENT FÍSIC		CONDICIONAMENT FÍSIC
11.15 h				
17.30 h	CONDICIONAMENT FÍSIC		CONDICIONAMENT FÍSIC	
18.15 h				
18.30 h	PILATES - ESTIR.		PILATES - ESTIR.	
19.15 h				
19.30 h	PILATES	ZUMBA	PILATES	ZUMBA
20.15 h				
20.30 h				

## HORARIS ACTIVITATS INFANTILS MUNICIPALS

OCTUBRE A JUNY					
HORA	DIMARTS		DIJOUS		DIVENDRES
17.30 h	BALL MODERN INFANTIL (Sala Poliesportiu)	PSICOMOTRICITAT (Gimnàs Ceip sa Graduada) (2 a 6 anys)	BALL MODERN INFANTIL (Sala Poliesportiu) (3 A 5 ANYS)	PSICOMOTRICITAT (Gimnàs Ceip sa Graduada) (2 a 6 anys)	BALL MODERN INFANTIL (Sala Poliesportiu) (3 A 10 ANYS)
18.00 h					
18.30 h					
19.00 h					

## PREUS ACTIVITATS ESPORTIVES MUNICIPALS

HORES SETMANA	MENSUAL	TRIMESTRAL	9 MESOS
1	15,00 €	36,00 €	120,00 €
2	20,00 €	48,00 €	160,00 €
3	25,00 €	60,00 €	200,00 €

## LLOGUER D'INSTAL·LACIONS ESPORTIVES MUNICIPALS

	SENSE LLUM €/hora	AMB LLUM €/hora
<b>Pavellons:</b> Miquel Capó Soler, IES Can Peu Blanc, semi-cobert	25,00 €	25,00 €
<b>Futbol 7 (Camp gespa artificial)</b>	25,00 €	35,00 €
<b>Futbol 11 (Camp gespa artificial)</b>	50,00 €	60,00 €
<b>Tennis</b>	5,00 €	6,00 €

**Més informació:** Piscina municipal 971 862 046 i 664 246 439  
Pavelló Miquel Capó Soler 610 532 579

## ALTRES ACTIVITATS ESPORTIVES



### GIMNÀSTICA RÍTMICA INFANTIL

- Dies:** dimarts - dijous
- Horari:** de 17.15 h a 18.15 h (a partir de 3 anys)
- Escoleta:** de 17.15 h a 18.30 h
- Precompetició:** de 17.15 h a 18.30 h
- Competició:** de 18.15 h a 19.30 h
- Informació:**  
Club Gimnàstica Rítmica sa Pobra  
Tel. 669 519 043  
a/e: nevetes93@hotmail.com



### ESCOLA D'ATLETISME

- Dies:** dimarts - dijous
- Horari:** de 18 h a 19 h. (a partir de 4 anys)
- Informació:**  
Club Atletisme sa Pobra  
Tel. 610 36 53 21 / 626 02 67 08  
a/e: clubatletismesapobra@gmail.com



### ESCOLA DE BÀSQUET

- Dies:** dimarts - dijous
- Horari:** de 17 h a 18.15 h
- Informació:**  
Sa Pobra Bàsquet Club  
Tel. 653 935 746  
a/e: sapoblabc@gmail.com



### ESCOLA DE FUTBOL

- Dies:** Dilluns i dimecres
- Horari:** de 17.15 h a 18.15 h
- Informació:**  
UD Poblense  
Tel. 971 86 2735  
a/e: udpoblense@udpoblense.com



### ESCOLA DE VOLEIBOL

- Dies:** dilluns, dimecres i dijous
- Horari:** de 16 h a 17 h i dimecres de 16 h a 18 h.
- Lloc:** Pavelló IES Can Peu Blanc
- Informació:**  
Club Voleibol sa Pobra  
Tel. 693 591 444 / 600 507 995  
a/e: sapoblavoleiclub@gmax.es



### ESCOLA DE TRIATLÓ

- Dies:** a confirmar
- Horari:** a confirmar
- Informació:**  
Club Triatló sa Pobra  
Tel. 696 193 143  
a/e: robymrs02@hotmail.com



### ESCOLA DE TENNIS

- Dia:** dilluns a dissabte
- Horari:** de 16 h a 22 h. A partir de 4 anys
- Informació:**  
Club Tennis sa Pobra  
Tel. 661 624 766 SIMO  
a/e: simontennisapobra@hotmail.com



### TENNIS TAULA

- Dies:** divendres
- Horari:** Iniciació de les 18 h a 19 h
- Dies:** dilluns, dijous i divendres
- Horari:** Federats de les 19 h a 21 h
- Informació:**  
Club sa Pobra Tennis Taula  
Tel. 678 055 218  
a/e: tmmallorca@hotmail.com



### JUDO

- Dies:** dilluns i dimecres
- Horari:** Infantil de les 17 h a 18 h  
Juvenil de les 18 h a 19 h
- Dies:** dilluns, dimecres i divendres
- Horari:** Sénior de les 19.30 h a les 21.30 h
- Dies:** dimarts i dijous
- Horari:** defensa personal de les 19.30 h a les 20.30 h
- Informació:**  
Club Judo Brenes  
Tel. 670 37 28 88 - 670 904 392



### TIR DE FONA

- Informació:**  
Club Foners sa Pobra  
Tel. 616 219 067 - 657 998 096  
a/e: artesanias.pons@gmail.com

## INFORMACIÓ I BONIFICACIONS A LES ACTIVITATS I CURSOS ESPORTIUS MUNICIPALS

- Les activitats i cursos municipals s'iniciaran el dia 1 d'octubre i finalitzaran en el mes de juny.
- L'Ajuntament es reserva el dret de cancel·lar alguna activitat o curs en cas de no haver-hi un mínim d'alumnes per grup.
- Totes les persones que participin en una activitat o curs municipal s'han de fer una assegurança d'accidents que ofereix l'Ajuntament amb una quota anual de 5€.
- La durada dels abonaments o cursos trimestrals és aquesta:  
Abonament mensual: del dia 1 a dia 30 o 31 de cada mes.  
Abonament trimestral: d'octubre a desembre, de gener a març, d'abril a juny.  
Abonament semestral: de gener a juny, de juliol a desembre.  
Abonament anual: del dia 1 de gener a dia 31 de desembre.

Les bonificacions de les quals pugui beneficiar-se la persona usuària hauran de ser comunicades a recepció, amb l'entrega de la documentació corresponent. Segons les taxes municipals aprovades es contemplen les bonificacions en els casos següents:

- La subscripció a les modalitats o cursos pels membres d'una mateixa família, tindran una bonificació cadascun d'ells del 20% de la quota.
- La inscripció a 2 o més activitats o cursos esportius municipals tindrà, cadascun d'ells, una bonificació del 20% de la quota.
- Les famílies monoparentals tindran una reducció del 15% en els abonaments individuals i cursos. (S'entén com a família monoparental la constituïda per un sol progenitor/a amb el qual conviu els fills nascuts o adoptats, que constitueix el seu únic sustentador. Només s'aplica la tarifa reduïda al progenitor/a i als fills menors de 18 anys).
- Les famílies nombroses de categoria general tindran una reducció del 25% en els abonaments individuals i cursos. Només s'aplica la tarifa reduïda als progenitors i fills menors de 18 anys.
- Les famílies nombroses de categoria especial tindran una reducció del 30% en els abonaments individuals i cursos. Només s'aplica la tarifa reduïda als progenitors i fills menors de 18 anys.
- Les persones discapacitades, a partir d'un 33% de discapacitat permanent total, permanent absoluta i gran invalidesa, i pensionistes amb orfandat tindran un 50% de reducció als abonaments individuals i cursos.
- Els clubs esportius locals, registrats en el registre municipal d'entitats ciutadanes, tindran una reducció del 20% en els abonaments individuals i cursos.
- Les persones amb greus dificultats econòmiques, en atur, usuaris dels Serveis Socials podem sol·licitar la bonificació a la recepció.
- Les persones usuàries podran gaudir únicament i exclusivament d'una bonificació, sense que aquestes siguin acumulatives i es prendrà com a referència la que sigui més avantatjosa.