

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



Ajuntament
de Palma



+ info a: www.imepalma.es

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 I DIMECRES					DIMARTS I DIJOUS					DIVENDRES					Horari								
8.30																8.30								
8.45	MANTENIMENT	PILATES PERF	PILATES PERF				PILATES PERF	MANTENIMENT	ESTIRAMENTS	AIGUAGIM piscina petita		PILATES PERF			AIGUAGIM piscina petita	8.45								
9.00																			9.00					
9.15																				9.15				
9.30	MANTENIMENT	FIT DANCE INI	ESTIRAMENTS	PILATES INI		TAITXI PERF	PILATES INI	MANTENIMENT	PILATES INI	AIGUAGIM piscina petita		FIT DANCE INI	PILATES INI		AIGUAGIM piscina petita	9.30								
9.45																						9.45		
10.00																								
10.15							TAITXI INI	PILATES PERF	ESTIRAMENTS	PILATES PERF		FIT DANCE PERF	PILATES INI	TAITXI PERF	ESTIRAMENTS	AIGUAGIM piscina petita	10.15							
10.30	FIT DANCE PERF	PILATES INI	IOGA INI	TAITXI PERF																				10.30
10.45																								
11.00																			11.00					
11.15																11.15								
11.30																11.30								
11.45																11.45								
12 a 13																12 a 13								
15.30																15.30								
15.45		PILATES PERF										PILATES PERF				15.45								
16.00																16.00								
16.15																16.15								
16.30																16.30								
16.45																16.45								
17.00																17.00								
17.15																17.15								
17.30																17.30								
17.45		PILATES INI					MANTENIMENT					PILATES INI				17.45								
18.00																	18.00							
18.15																	18.15							
18.30																18.30								
18.45	FIT DANCE PERF	PILATES PERF					FIT DANCE PERF	PILATES INI					FIT DANCE PERF	PILATES PERF			18.45							
19.00																			19.00					
19.15																				19.15				
19.30																19.30								
19.45	FIT DANCE INI	MANTENIMENT					FIT DANCE INI	ENTRENAMENT EN CIRCUIT					FIT DANCE INI	MANTENIMENT			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								

Horari	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
7.30						
7.45	PILATES INI		PILATES INI			
8.00						
8.15						
8.30						
8.45	CONDICIONAMENT FÍSIC	AIGUAGIM	IOGA PERF	AIGUAGIM	IOGA PERF	AIGUAGIM
9.00						
9.15						
9.30					GAP ESTIRAMENTS	
9.45	PILATES INI		ESTIRAMENTS		ESTIRAMENTS	PILATES PERF
10.00						
10.15		AIGUAGIM	MANTENIMENT	AIGUAGIM	MANTENIMENT	AIGUAGIM
10.30						
10.45	GAP ESTIRAMENTS			GAP ESTIRAMENTS		PILATES INI
11.00						
11.15			PILATES INI		PILATES INI	
11.30						
11.45	MANTENIMENT			MANTENIMENT		AIGUAGIM
12.00						
12.15			TAI TXI INI		TAI TXI INI	
12.30						
12.45						
13.00			IOGA PERF			
13.15						
13.30			PILATES INI		PILATES INI	
13.45						
14.00						
14.15						
14.30						
14.45						
15.00						
15.15						
15.30		AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM
15.45						
16.00						
16.15						
16.30						
16.45						
17.00						
17.15						
17.30						
17.45		AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM
18.00						
18.15						
18.30						AIGUAGIM
18.45						
19.00						
19.15	PILATES PERF		CONDICIONAMENT FÍSIC	PILATES PERF	CONDICIONAMENT FÍSIC	
19.30						
19.45						
20.00		AIGUAGIM	PILATES PERF		AIGUAGIM	PILATES PERF
20.15	CARDIOTÓ			CARDIOTÓ		
20.30						
20.45						
21.00						
21.15						
21.30						
21.45						
22.00						

*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 SUAU	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						