

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 orfanat.
- 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			AIGUAGIM piscina petita/grossa		PILATES PERF	MANTENIMENT	ESTIRAMENTS	AIGUAGIM piscina petita/grossa	MANTENIMENT	PILATES PERF			AIGUAGIM piscina petita/grossa	8.45
9.00																	9.00
9.15																	9.15
9.30						AIGUAGIM piscina petita/grossa					AIGUAGIM piscina petita/grossa					AIGUAGIM piscina petita/grossa	9.30
9.45	MANTENIMENT	FIT DANCE INI	ESTIRAMENTS	PILATES INI		AIGUAGIM piscina petita/grossa	TAITXI PERF	PILATES INI	MANTENIMENT	PILATES INI	AIGUAGIM piscina petita/grossa	MANTENIMENT	FIT DANCE INI	PILATES INI		AIGUAGIM piscina petita/grossa	9.45
10.00																	10.00
10.15						AIGUAGIM piscina petita/grossa					AIGUAGIM piscina petita/grossa					AIGUAGIM piscina petita/grossa	10.15
10.30						AIGUAGIM piscina petita/grossa					AIGUAGIM piscina petita/grossa					AIGUAGIM piscina petita/grossa	10.30
10.45	FIT DANCE PERF	PILATES INI		TAITXI PERF	ESTIRAMENTS												10.45
11.00						AIGUAGIM piscina petita	TAITXI INI	PILATES PERF	ESTIRAMENTS	PILATES PERF						AIGUAGIM piscina petita	11.00
11.15																	11.15
11.30																	11.30
11.45																	11.45
12 a 13																	12 a 13
15.30						AIGUAGIM piscina petita					AIGUAGIM piscina petita					AIGUAGIM piscina petita	15.30
15.45		PILATES PERF								PILATES PERF	AIGUAGIM piscina petita		PILATES PERF			AIGUAGIM piscina petita	15.45
16.00																	16.00
16.15																	16.15
16.30																	16.30
16.45																	16.45
17.00										MANTENIMENT						17.00	
17.15																	17.15
17.30																	17.30
17.45		PILATES INI								HCF			PILATES INI				17.45
18.00																	18.00
18.15																	18.15
18.30																	18.30
18.45	FIT DANCE PERF	PILATES PERF		GAC ESTIRAMENTS									FIT DANCE PERF	PILATES PERF			18.45
19.00																	19.00
19.15																	19.15
19.30						AIGUAGIM piscina petita					AIGUAGIM piscina petita					AIGUAGIM piscina petita	19.30
19.45	FIT DANCE INI	PILATES INI		MANTENIMENT									FIT DANCE INI	MANTENIMENT			19.45
20.00																	20.00
20.15																	20.15
20.30																	20.30
20.45		MANTENIMENT														MANTENIMENT	20.45
21.00																	21.00
21.15																	21.15

Horari	DILLUNS I DIMECRES				DIMARTS I DIJOUS				DIVENDRES				DISSABTE
SALA	TARONJA	BLAVA	VERDA	PISCINA	TARONJA	BLAVA	VERDA	PISCINA	TARONJA	BLAVA	VERDA	PISCINA	PISCINA
8.15				08:15H AIGUAG 45MN				08:15H AIGUAG 45MN				08:15H AIGUAG 45MN	
8.30	08:30H PILATES INICIAC 60MN		08:30H MANT 60MN	08:30H PILATES INICIAC 60MN			08:30H MANT 60MN	08:30H PILATES INICIAC 60MN			08:30H MANT 60MN	08:30H PILATES INICIAC 60MN	
8.45				09:00H AIGUAG 45MN	08:30H PILATES INICIAC 60MN			09:00H AIGUAG 45MN	08:30H PILATES INICIAC 60MN			09:00H AIGUAG 45MN	
9.00				09:00H AIGUAG 45MN				09:00H AIGUAG 45MN				09:00H AIGUAG 45MN	
9.15				09:00H AIGUAG 45MN				09:00H AIGUAG 45MN				09:00H AIGUAG 45MN	
9.30	09:30H PILATES INICIAC 60MN		09:30H MANT 60MN	09:30H PILATES INICIAC 60MN			09:30H GIMNAS SUAUE 60MN	09:30H PILATES INICIAC 60MN			09:30H MANT 60MN	09:30H PILATES INICIAC 60MN	
9.45				09:45H AIGUAG 45MN	09:30H PILATES INICIAC 60MN			09:45H AIGUAG 45MN	09:30H PILATES INICIAC 60MN			09:45H AIGUAG 45MN	
10.00				09:45H AIGUAG 45MN				09:45H AIGUAG 45MN				09:45H AIGUAG 45MN	
10.15				09:45H AIGUAG 45MN				09:45H AIGUAG 45MN				09:45H AIGUAG 45MN	
10.30	10:30H ESTIRAM 30MN	10:30H IOGA 60MN	10:30H GIMNAS SUAUE 60MN	10:30H AIGUAG 45MN	10:30H ESTIRAM 30MN	10:00H IOGA 90MN	10:30H MANT 60MN	10:30H AIGUAG 45MN	10:30H ESTIRAM 30MN	10:30H IOGA 60MN	10:30H GIMNAS SUAUE 60MN	10:30H AIGUAG 45MN	
10.45								11:15H AIGUAG 45MN				10:30H AIGUAG 45MN	
11.00				11:15H AIGUAG 45MN				11:15H AIGUAG 45MN				11:15H AIGUAG 45MN	
11.15				11:15H AIGUAG 45MN				11:15H AIGUAG 45MN				11:15H AIGUAG 45MN	
11.30				11:15H AIGUAG 45MN				11:15H AIGUAG 45MN				11:15H AIGUAG 45MN	
11.45				11:15H AIGUAG 45MN				11:15H AIGUAG 45MN				11:15H AIGUAG 45MN	
12.30													
16.15				16:15H AIGUAG 45MN				16:15H AIGUAG 45MN				16:15H AIGUAG 45MN	
16.30				16:15H AIGUAG 45MN				16:15H AIGUAG 45MN				16:15H AIGUAG 45MN	
17.15				16:15H AIGUAG 45MN				16:15H AIGUAG 45MN				16:15H AIGUAG 45MN	
17.30													
17.45			17:30H GAP 60MN									17:30H GAP 60MN	
18.00			17:30H GAP 60MN									17:30H GAP 60MN	
18.15			17:30H GAP 60MN									17:30H GAP 60MN	
18.30													
18.45			18:30H MANT 60MN									18:30H MANT 60MN	
19.00			18:30H MANT 60MN									18:30H MANT 60MN	
19.15			18:30H MANT 60MN									18:30H MANT 60MN	
19.30													
19.45		19:30H PILATES PERFEC 60MN					19:30H ABDOM ESTIRA 60MN				19:30H PILATES PERFEC 60MN		
20.00		19:30H PILATES PERFEC 60MN		19:45H AIGUAG 45MN			19:30H ABDOM ESTIRA 60MN				19:30H PILATES PERFEC 60MN	19:45H AIGUAG 45MN	
20.15				19:45H AIGUAG 45MN			19:30H ABDOM ESTIRA 60MN				19:30H PILATES PERFEC 60MN	19:45H AIGUAG 45MN	
20.30													
20.45			20:30 H ENTRENA EN CIRCUITO 60MN					20:30H AIGUAG 45MN				20:30H ENTRENA EN CIRCUITO 60MN	
21.00			20:30 H ENTRENA EN CIRCUITO 60MN					20:30H AIGUAG 45MN				20:30H ENTRENA EN CIRCUITO 60MN	
21.15			20:30 H ENTRENA EN CIRCUITO 60MN					20:30H AIGUAG 45MN				20:30H ENTRENA EN CIRCUITO 60MN	

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					GAC ESTIRAMENTS	
9.45		ESTIRAMENTS			ESTIRAMENTS	
10.00						PILATES PERF
10.15	AIGUAGIM	MANTENIMENT	AIGUAGIM	AIGUAGIM	MANTENIMENT	AIGUAGIM
10.30						
10.45						
11.00	ESTIRAMENTS					PILATES INI
11.15		PILATES PERF				
11.30						
11.45	MANTENIMENT					
12.00						AIGUAGIM
12.15		TAITXI INI				
12.30						
12.45			IOGA PERF			
13.00						
13.15	IOGA PERF		IOGA PERF			
13.30		PILATES PERF				
13.45						
14.00						
14.15						
14.30	PILATES PERF		PILATES PERF			
14.45						
15.00						
15.15						
15.30	PILATES PERF	AIGUAGIM	IOGA PERF	AIGUAGIM	IOGA PERF	AIGUAGIM
15.45						
16.00		IOGA PERF				
16.15						
16.30	PILATES PERF		PILATES PERF			
16.45						
17.00						
17.15						
17.30						
17.45	PILATES PERF	AIGUAGIM	PILATES PERF	AIGUAGIM	PILATES PERF	AIGUAGIM
18.00						
18.15						
18.30						
18.45	FIT DANCE					
19.00		CARDIOTÒ		FIT DANCE	CONDICIO-NAMENT FISIC	
19.15						
19.30						
19.45	ABDOMINALS ESTIRAMENTS					
20.00	AIGUAGIM	GAC	ABDOMINALS ESTIRAMENTS	AIGUAGIM	ENTRENAMENT FUNCIONAL	
20.15						
20.30						
20.45		PILATES PERF				
21.00						
21.15						
21.30						



\*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						