



La Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Caldes de Malavella us presenta la proposta d'activitats del Servei d'Activitat Física Municipal (SAFM) adreçades a joves, adults i gent gran, per aquest curs 2011/12. L'accés a la majoria de les modalitats es fa mitjançant el pagament d'una quota mensual, sense pagament de matrícula prèvia. El nou curs té com a novetat l'inici de l'activitat el 19 de setembre i l'increment d'activitats de la quota única de la franja de tarda vespre.

## Activitats dirigides

### Quota única:

Dona dret l'accés a les instal·lacions del pavelló municipal (PISTA 3 i gimnàs pavelló) per a conèixer i practicar diverses activitats dirigides amb la llibertat de prendre part en les activitats i horaris que vostès més els convinguin, sense limitar el nombre de sessions per setmana, a excepció del loga i l'edat d'or ( gent gran ) que es contemplen com activitats amb quota pròpia.

Les activitats que es proposen, així com una breu descripció dels continguts a desenvolupar al llarg de les sessions, són:

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			Club de passeig* (09.20 - 11.20 h)	
		Edat d'or (10.30 - 11.30 h)		Edat d'or (10.30 - 11.30 h)
	loga (18.15 - 19.45 h)		loga (18.15 - 19.45 h)	
Edat d'or (17 - 18 h)	loga (20 - 21.30 h)		loga (20 - 21.30 h)	
Pilates (20 - 20.40 h)	Steps (20 - 20.40 h)	Pilates (20 - 20.40 h)	Tonificació (20 - 20.40 h)	
Tonificació (20.45 - 21.25 h)	G.A.C. (20.45 - 21.25 h)	Estiraments (20.45 - 21.25 h)	Batuka-Aeròbic (20.45 - 21.25 h)	
Steps (21.30 - 22.15 h)	Estiraments (21.30 - 22.15 h)	Tonificació (21.30 - 22.15 h)	G.A.C. (21.30 - 22.15 h)	

□ Aquestes activitats es realitzaran a la Pista 3 del PAVELLÓ MUNICIPAL. Aforament màxim de 25 persones.

■ Aquestes activitats es realitzaran al Gimnàs del PAVELLÓ MUNICIPAL. Aforament màxim de 15 persones.

\* El punt de sortida i arribada és davant de la Casa Rosa.

■ Aquestes activitats es realitzaran a la sala polivalent de la CASA ROSA.

La regidoria d'esports es reserva el dret de modificar o anul·lar les sessions en funció de les inscripcions i/o l'assistència per part dels usuaris.

- **Pilates:** aprendràs les tècniques i exercicis característics d'aquest mètode. Facilita l'entrenament de la musculatura estabilitzadora. Recomanat per a tothom.

- **Edat d'or:** gimnàstica de manteniment dolça i treball de força funcional aplicat a la millora del to muscular i habilitats quotidianes.

- **Tonificació muscular:** treball de tonificació dels diferents grups musculars amb l'objectiu de millorar-ne la força i l'elasticitat. Per tal d'assolir-ho es disposarà de diferents materials esportius com cintes elàstiques, fit-balls, peses, acompanyat d'una base musical. Sessions adaptables a tot tipus d'usuari/a.

- **Step:** coreografies amb un esglaó al ritme de la música.

- **G.A.C.:** sessió per preveure el mal d'esquena, millorar la postura corporal, preveure la inflamació d'abdomen, evitar la flaccidesa, millorar l'estètica i combatre la cel·lulitis. Treball intens de glutis, abdominals i cames.

- **Batuka-Aeròbic:** fusió de l'Aeròbic amb les últimes tendències de ball: funk, latino, salsa, hip hop, street dance, arts marciais... Cada setmana s'incorporen nous estils de ball.

- **Estiraments:** combinació d'exercicis d'estiraments per millorar la flexibilitat i l'extensió dels moviments. Redueix la tensió muscular i relaxa el cos. Ajuda a evitar lesions com estrebades musculars, torçades de peu...

- **loga:** pràctica senzilla i progressiva per aprendre a dominar el cos mitjançant la pràctica d'asanes (postures), controlar les corrents vitals a través de la respiració i conèixer tècniques de relaxació. Afavoreix l'equilibri integral –físic i mental–, millora la flexibilitat i el to muscular.

### Gent gran (edat d'or):

Accés gratuït a les instal·lacions de la Sala Polivalent de la Casa Rosa per a conèixer i participar en diverses activitats i/o modalitats esportives de cares a prevenir i millorar sensiblement les capacitats funcionals, protegir les estructures i alentir el procés de deteriorament degut a l'envelliment i la inactivitat. Les sessions es porten a terme els dilluns de les 17 a 18 h i dimecres i divendres de les 10.30 a les 11.30 h.

## Activitat aquàtica

### Quota natació\* gent gran piscina 4 vents:

Modalitat d'inscripció adreçada a la Gent gran que permet accedir a les instal·lacions de la piscina climatitzada 4 vents.

### Quota natació\*:

Accés a les instal·lacions de la piscina climatitzada 4 Vents per a nedar 1 o 2 dies a la setmana. Cal informar-se prèviament dels horaris que s'hi ofereixen, a les oficines de l'Ajuntament.

(\*) A ambdues activitats cal informar-se prèviament en el moment de fer la inscripció dels horaris que s'hi ofereixen.

## Inscripcions

A partir del 29 d'agost.

- La inscripció es farà a l'Ajuntament, de dilluns a divendres de 9 a 14 h.
- Per formalitzar-la caldrà lliurar el full d'inscripció degudament omplert a l'Ajuntament. Els participants a l'activitat de Gent Gran (Edat d'or) hauran d'adjuntar l'informe mèdic signat pel metge, que serà lliurat en el moment de recollir el full d'inscripció.
- Els rebuts es carregaran a l'inici del mes vigent.
- Els participants de qualsevol activitat municipal que causin baixa ho hauran de comunicar per escrit formalitzant el full de baixa a l'Ajuntament en l'horari d'oficina establert de 9 a 14 h.
- No es retornarà l'import de cap rebut tret de causes excepcionals.

## Calendari

### Quota única, ioga i gent gran:

Del 19 de setembre de 2011 al 30 de juny de 2012.

**Aturades:** del 7 de desembre al 9 de desembre (ambdós inclosos), del 23 de desembre al 8 de gener de 2012 per Nadal (ambdós inclosos), i del 2 de abril al 9 d'abril de 2012 per Setmana Santa (ambdós inclosos). Els festius no s'impartiran activitats.

### Activitat aquàtica piscina Quatre Vents:

De l'1 d'octubre de 2011 al 29 de setembre de 2012.