



ACTIVITATS ESPORTIVES 2021 - 2022

AJUNTAMENT DE TORRES DE SEGRE



Benvolguts/des veïns i veïnes,

Com cada any en aquestes dates, des de la *regidoria d'Esports de l'Ajuntament* s'ofereixen un conjunt d'activitats esportives dirigides a iniciar a partir de l'octubre. Unes propostes que **continuaran amb les mesures sanitàries i limitacions per donar resposta als requeriments de seguretat per la Covid-19.**

ACTIVITATS DIRIGIDES

- Totes seran amb **aforament limitat** per garantir les mesures sanitàries de control i d'aforament.
- El primer dia cal assistir amb antelació, ja que totes les persones usuàries hauran de **signar la Declaració de responsabilitat**, fins i tot les persones menors d'edat. En aquest cas caldrà que signi la declaració la persona que sigui tutor o tutora de la persona menor d'edat.



Els interessats i les interessades en fer qualsevol de les activitats que s'ofereixen podeu passar a apuntar-vos per l'Ajuntament o trucar al telèfon al **973 796 005**, amb horari d'oficina de dilluns a divendres de **08:30 a 13:30 hores**. Teniu temps de fer-ho fins el proper **DIMARTS 28 DE SETEMBRE** -inclòs- indicant l'activitat, nom, edat, telèfon i correu electrònic de l'esportista.

PROPOSTES D'ACTIVITATS ESPORTIVES

SPINNING (29€)* (poliesportiu) ----- Horari: Dimarts i dijous de 20:00 a 21:00h. **Limitat a 15 places!**



***Opció quota anual.** Compromís de fer l'activitat d'octubre a maig. (27€/mes)
En aquest cas el pagament es faria en dos rebuts quadrimestrals de 108€.

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA + PILATES (23€) (poliesportiu):

Horari: Dilluns i dimecres de 20:00 a 21:00h.



ENTRENAMENT FUNCIONAL "CROSSFIT" (23€) (poliesportiu):

Horari: Dimarts i dijous de 19:00 a 20:00h.



ZUMBA (23€) (poliesportiu) ----- Horari: Dimarts i dijous de 19:00 a 20:00h.



IOGA (45€) (sala tatami Plaça Catalunya) ---- Horari: Dilluns i dijous de 20:15 a 21:15h.



ENTRENAMENT 'FITNESS STREET' + CAL-LISTÈNIA (23€) ---- Dilluns i dimecres (+ informació al dors)

PATINATGE INFANTIL (13€) (poliesportiu) ----- Horari: Dijous de 16:45 a 18:00h.



KARATE (20€) (sala tatami Plaça Catalunya) ---- Horari: Dijous de 17:00 a 18:00h. (P5 fins a 2n)

Dijous de 18:00 a 19:00 h. (A partir de 3r)



NOVETAT! **BALL EN LÍNIA (25€)** (poliesportiu) ----- Horari: Divendres de 15:30 a 16:30h. (+ informació al dors)

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (sala tatami Plaça Catalunya). Exclusiu sòcies Llar de Jubilats.

Horari: Dimarts i dijous de 15:20 a 16:20h.

NOVETAT!

ENTRENAMENT 'FITNESS STREET' + CAL-LISTÈNIA

Un entrenament més personal amb **grups estables d'entre 8 i 12 persones** i un **entrenador personal** que els dirigirà una sessió d'una hora de durada, dos dies a la setmana, a l'**aire lliure** que es basa en la combinació d'exercicis cardiovasculars amb els de tonificació i musculació utilitzant



elements del mobiliari urbà i que no precisa dur material a l'esportista. Aquest any, a més a més, s'aprofitarà el **circuit de cal·listènia**, recentment instal·lat al passeig del riu, per ampliar les possibilitats d'aquest entrenament.

L'entrenador/a serà l'encarregat de guiar l'entrenament amb sessions diverses que impliquin els diferents grups musculars, tot variant els espais a l'aire lliure que ens depara el nostre municipi. Fer esport i fer-ho a l'aire lliure s'ha convertit en una tendència cada cop més practicada i més davant la situació que estem vivint ja que genera un alliberament de l'estrès necessari i molt beneficiós per la nostra salut i permet garantir la distància de seguretat recomanada.

Dies: *Dilluns i dimecres*

Horari: *a convenir depèn del grup inscrit. Inicialment es proposa dos franges horàries a escollir que es podran modificar i/o ampliar en funció de la demanda*

19:00 a 20:00 hores / 20:00 a 21:00 hores

Preu: 23€/persona (grups d'entrenament entre 8 i 12 persones)

NOVETAT!

BALL EN LÍNIA



Una altra novetat és el **Ball en línia**, una activitat que no es va poder fer l'any passat i que és un tipus de dansa on un grup de persones realitzen exercicis a través de **diferents estils de ball** com *salsa, samba, pas doble, bolero o txa-txa-txa*, entre altres.

Dia: Divendres **Horari:** 15:30 – 16:30 h. **Preu:** 25€

Dimecres 29 de setembre es comunicaran les activitats resultants que tiren endavant després del període d'inscripció que finalitzarà el dia anterior, dimarts 28 de setembre.



Aquest curs, restarà vigent el protocol de les instal·lacions de mesures per la Covid-19, elaborat l'any passat, i que estarà disponible per a l'usuari o usuària a cada instal·lació municipal on es desenvolupin les activitats.