



PROGRAMACIÓ D'ESPORTS I PISCINA COBERTA D'ALDAIA

**D'AJUNTAMENT
ALDAIA**
www.aldaija-ajuntament.es

ACTIVITATS EN SEC
2008-09

CALENDARI CURSOS DE SEC 2008-09

SETEMBRE/OCTUBRE08

l	m	x	j	v	s	d
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBRE08

l	m	x	j	v	s	d
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DESEMBRE07

l	m	x	j	v	s	d
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

GENER09

l	m	x	j	v	s	d
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRER09

l	m	x	j	v	s	d
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARÇ09

l	m	x	j	v	s	d
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL09


l	m	x	j	v	s	d
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAIG09


l	m	x	j	v	s	d
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNY09

l	m	x	j	v	s	d
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

No hi haurà  cursos de 3a edat i escoles esportives

No hi haurà cursos d'adults els dies 14, 15, 16 i 17 d'abril

Instal·lació tancada 

PROGRAMA D'ACTIVITATS EN SEC PER A ADULTS

Adults: majors de 16 anys.

gimnàstica

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Activitat trimestral dirigida a persones majors de 16 anys. Exercicis per a la millora i el manteniment de l'acondicionament físic.

HORARI	DIES	PREU	INSTAL·LACIÓ
09.30-10.30	DI/Dc/Dv	54,40 €	SALA MULTIUSOS
20.00-21.00	DI/Dc/Dv	54,40 €	SALA MULTIUSOS
15.15-16.15	Dm/Dj	39,10 €	SALA MULTIUSOS
19.00-20.00	Dm/Dj	39,10 €	SALA MULTIUSOS

AERÒBIC

Activitat trimestral dirigida a persones majors de 16 anys. Exercicis aeròbics i rítmics que desenvolupen la capacitat cardiovascular i l'enfortiment dels músculs.

HORARI	DIES	PREU	INSTAL·LACIÓ
09.30-10.30	DI/Dc/Dv	54,40 €	SALA MULTIUSOS
15.15-16.15	DI/Dc/Dv	54,40 €	SALA MULTIUSOS
19.00-20.00	DI/Dc/Dv	54,40 €	SALA MULTIUSOS
21.00-22.00	DI/Dc/Dv	54,40 €	SALA MULTIUSOS
20.00-21.00	Dm/Dj	39,10 €	SALA MULTIUSOS
21.00-22.00	Dm/Dj	39,10 €	SALA MULTIUSOS

aeròbic



GAP (GLUTIS, ABDOMINALS i CAMES)

Activitat trimestral dirigida a persones majors de 16 anys, per a tonificar glutis, abdominals i cames.

HORARI	DIES	PREU	INSTAL·LACIÓ
19.00-20.00	DI/Dc	39,10 ¤	SALA MULTIUSOS
18.00-19.00	Dm/Dj	39,10 ¤	SALA MULTIUSOS
20.00-21.00	Dm/Dj	39,10 ¤	SALA MULTIUSOS

BODY-PAM

Activitat trimestral dirigida a persones majors de 16 anys. Entrenament amb peses sincronitzat amb música que desenrotlla la força, crema calories i referma el cos.

HORARI	DIES	PREU	INSTAL·LACIÓ
18.00-19.00	DI-Dc	39,10 ¤	SALA MULTIUSOS
19.00-20.00	Dm-Dj	39,10 ¤	SALA MULTIUSOS

MANTENIMENT 3ª EDAT

Activitat trimestral dirigida a jubilats/-des i pensionistes. Exercicis físics i lúdics que ajuden a mantindre la flexibilitat articular i la tonificació muscular.

HORARI	DIES	PREU	INSTAL·LACIÓ
09.30-10.30	Dm/D	6,40 ¤	SALA MULTIUSOS
10.30-11.30	Dm/Dj	6,40 ¤	SALA MULTIUSOS





IOGA

Activitat trimestral dirigida a persones majors de 16 anys, que desitgen relaxar la ment, estirar-se i tonificar el cos.

HORARI	DIES	PREU	INSTAL·LACIÓ
16.00-17.00	DI/Dc	54,40 ¢	SALA MULTIUSOS
09.15-10.15	Dm/Dj	54,40 ¢	SALA MULTIUSOS
16.00-17.00	Dm/Dj	54,40 ¢	SALA MULTIUSOS
20,30-21,30	DI/Dc	54,40 ¢	I.E.S. Carles Salvador

PILATES

Activitat trimestral dirigida a persones majors de 16 anys que treballa els músculs, la flexibilitat i el control postural.

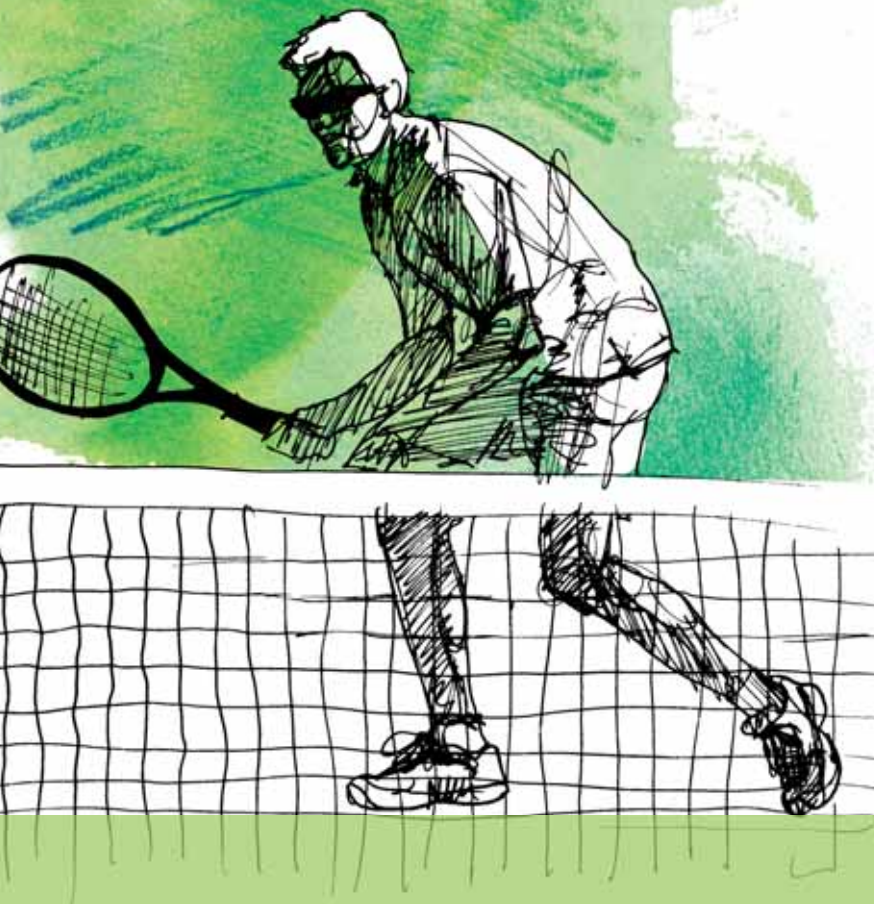
HORARI	DIES	PREU	INSTAL·LACIÓ
10.30-11.30	DI/Dc	54,40 ¢	SALA MULTIUSOS
19,30-20,30	Dm/Dj	54,40 ¢	I.E.S. Carles Salvador
20,30-21,30	Dm/Dj	54,40 ¢	I.E.S. Carles Salvador

TAI-CHI

Activitat trimestral dirigida a persones majors de 16 anys que desenvolupa la unió cos-ment i l'equilibri personal amb moviments circulars i tècniques de respiració.

HORARI	DIES	PREU	INSTAL·LACIÓ
8,00-9,00	DI-Dc	54,40 ¢	SALA MULTIUSOS
19,30-20,30	DI-Dc	54,40 ¢	I.E.S. Carles Salvador

spin bike



SPIN BIKE

Activitat trimestral dirigida a persones majors de 16 anys realitzada en bicicletes fixes i que treballa amb exercicis aeròbics per a millorar l'acondicionament físic.

HORARI	DIES	PREU	INSTAL·LACIÓ
9.30-10.30	DI/Dc/Dv	69,90 ¤	SALA PAVELLÓ
15.30-16.30	DI/Dc/Dv	69,90 ¤	SALA PAVELLÓ
19.15-20.15	DI/Dc	54,40 ¤	SALA PAVELLÓ
20.15-21.15	DI/Dc	54,40 ¤	SALA PAVELLÓ
19.15-20.15	Dm/Dj	54,40 ¤	SALA PAVELLÓ
20.15-21.15	Dm/Dj	54,40 ¤	SALA PAVELLÓ

TENNIS ADULTS

Activitat trimestral dirigida a persones majors de 16 anys. Classes d'iniciació i perfeccionament.

HORARI	DIES	PREU	INSTAL·LACIÓ
20.00-21.00	DI/Dc	54,40 ¤	PISTES DE TENNIS
21.00-22.00	DI/Dc	54,40 ¤	PISTES DE TENNIS
20.30-21.30	Dm/Dj	54,40 ¤	PISTES DE TENNIS

tennis adult

balls de saló

BALLS DE SALÓ

Activitat trimestral dirigida a persones majors de 16 anys.

Classes d'iniciació i perfeccionament de balls clàssics i llatins.

HORARI	DIES	PREU	NIVELL	INSTAL·LACIÓ
20.00-21.30	Dv	39,10 ¢	INICIACIÓ	SALA MULTIUSOS
21.30-23.00	Dv	39,10 ¢	PERFECCIONAMENT	SALA MULTIUSOS






ACTIVITATS EN SEC
PROGRAMACIÓ D'ESPORTS I PISCINA COBERTA D'ALDAIA



Area
Participació i
Desenvolupament



Tel.: 96 1985270 • Fax: 96 1985274
Avd. Ricardo Fusters s/n
esports@aldaia-ajuntament.es
www.aldaia-ajuntament.es