

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 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	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						
9.45		ESTIRAMENTS			ESTIRAMENTS	
10.00						
10.15	AIGUAGIM	MANTENIMENT	AIGUAGIM	AIGUAGIM	MANTENIMENT	AIGUAGIM
10.30						
10.45						
11.00	ESTIRAMENTS					
11.15		PILATES PERF				
11.30						
11.45	MANTENIMENT					
12.00						
12.15		TAITXI INI				
12.30						
12.45						
13.00	IOGA PERF		IOGA PERF			
13.15						
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	PILATES PERF	AIGUAGIM
15.45						
16.00		IOGA PERF			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	CARDIOTÒ					
19.00		CARDIOTÒ				
19.15						
19.30						
19.45	ABDOMINALS ESTIRAMENTS					
20.00		AIGUAGIM	GAC			
20.15						
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	10/15/20
CARDIOTÓ/ GAC	15	CARDIOTÓ/ GAC	20	ESTIRAMENTS	18	AIGUACRÒS	15
CFG	15	ENTRENAMENT EN CIRCUIT	20	ENTRENAMENT EN CIRCUIT	18	ENTRENAMENT EN CIRCUIT	15
CONDICIONAMENT FÍSIC	15	ENTRENAMENT FUNCIONAL	20	FIT DANCE	20	IOGA	15
ENTRENAMENT FUNCIONAL	15	ESTIRAMENTS/ABDOMINALS	20	GAC	18	MANTENIMENT	15
ESTIRAMENTS/ABDOMINALS	20	ESTIRAMENTS	20	HCF	18	PILATES	15
FIT DANCE	15	GIMNÀSTICA SUAU	20	IOGA	18	TAITXÍ	20
GAC/ESTIRAMENTS	15	HCF	20	MANTENIMENT	18		
IOGA	15	IOGA	20	PILATES	16		
MANTENIMENT	20	MANTENIMENT	20	TAITXÍ	18		
PILATES	15	PILATES	18				
TAITXÍ	20						