

Programa d'Activitats Dirigides **PAD**

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


IME
*ensenya
l'apren
i mou-te!*



+ 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	Horari
8.00							8.00
8.15							8.15
8.30							8.30
8.45	AIGUAGIM	IOGA PERF	AIGUAGIM			AIGUAGIM	8.45
9.00				AIGUAGIM	IOGA PERF	AIGUAGIM	9.00
9.15							9.15
9.30						GAC ESTIRAMENTS	9.30
9.45		ESTIRAMENTS			ESTIRAMENTS		9.45
10.00							10.00
10.15	AIGUAGIM	MANTENIMENT	AIGUAGIM			PILATES PERF	10.15
10.30				AIGUAGIM	MANTENIMENT	AIGUAGIM	10.30
10.45							10.45
11.00	ESTIRAMENTS						11.00
11.15		PILATES PERF					11.15
11.30							11.30
11.45	MANTENIMENT						11.45
12.00						AIGUAGIM	12.00
12.15		TAITXI INI					12.15
12.30							12.30
12.45							12.45
13.00							13.00
13.15	IOGA PERF		IOGA PERF				13.15
13.30		PILATES PERF					13.30
13.45							13.45
14.00							14.00
14.15							14.15
14.30	PILATES PERF		PILATES PERF				14.30
14.45							14.45
15.00							15.00
15.15							15.15
15.30	PILATES PERF	AIGUAGIM	AIGUAGIM	PILATES PERF	AIGUAGIM	AIGUAGIM	15.30
15.45							15.45
16.00		IOGA PERF					16.00
16.15							16.15
16.30	PILATES PERF		PILATES PERF				16.30
16.45							16.45
17.00							17.00
17.15							17.15
17.30							17.30
17.45	PILATES PERF	AIGUAGIM	PILATES PERF	AIGUAGIM	PILATES PERF	AIGUAGIM	17.45
18.00							18.00
18.15						ESTIRAMENTS	18.15
18.30							18.30
18.45						FIT DANCE	18.45
19.00	FIT DANCE	CARDIOTÒ		FIT DANCE			19.00
19.15							19.15
19.30						AIGUAGIM	19.30
19.45	ABDOMINALS ESTIRAMENTS			ABDOMINALS ESTIRAMENTS			19.45
20.00	AIGUAGIM	GAC		AIGUAGIM	ENTRENAMENT FUNCIONAL		20.00
20.15							20.15
20.30							20.30
20.45		PILATES PERF					20.45
21.00							21.00
21.15							21.15
21.30							21.30
21.45							21.45
22.00							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	20	GAC	18	MANTENIMENT	15
ESTIRAMENTS/ABDOMINALS	20	GIMNÀSTICA SUAU	20	HCF	18	PILATES	15
FIT DANCE	15	IOGA	20	IOGA	18	TAITXÍ	20
GAC/ESTIRAMENTS	15	MANTENIMENT	20	MANTENIMENT	18		
IOGA	15	PILATES	18	PILATES	16		
MANTENIMENT	20			TAITXÍ	18		
PILATES	15						
TAITXÍ	20						