

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](http://www.imepalma.es)

## ¿QUÉ ES EL PAD?

El PAD es un sistema abierto de actividades que incluye todas las clases de fitness y de aquagym de Son Hugo, Son Moix, Germans Escalas y S'Estel, y el acceso a piscinas y gimnasios de todas las instalaciones municipales.

Entre otras ventajas, podrá decidir entre 15 actividades, con diferentes horarios semanales en las cuatro instalaciones, y acceso libre a 9 piscinas y 5 gimnasios de los polideportivos municipales en horario de abonados.

Un completo programa abierto y flexible que le permite decidir qué actividad, dónde, cómo y cuándo hacerlo.

## 15 ACTIVIDADES SIN LISTAS DE ESPERA

El programa incluye las siguientes actividades: aquagym, estiramientos /abdominales, cardiotono, fitness, CFG, mantenimiento, entrenamiento en circuito, entrenamiento funcional, fit dance, GAC (glúteos, abdominales y piernas), gimnasia suave, HCF, yoga, pilates y taichi.

## ¿PARA QUIÉN?

Este programa está dirigido a personas mayores de 15\* años y tiene como principales objetivos mejorar el servicio de actividades dirigidas, facilitar la flexibilidad horaria e incrementar la oferta deportiva a los usuarios.

\*Acceso a los gimnasios de abonados a partir de los 16 años.

## PRECIOS

El precio **mensual** para las personas empadronadas en Palma es de 48 € y, de 61,50 €, para las no empadronadas.

El PAD también se puede renovar por los siguientes periodos:

- **Dos meses consecutivos**, con un precio de 88 € para empadronados en Palma y de 112,50 € para no empadronados.

- **Tres meses consecutivos**, con un precio de 122 € para empadronados en Palma y de 158€ para no empadronados.

- **Seis meses consecutivos**, con un precio de 233 € para empadronados en Palma y de 300€ para no empadronados.

- **Un año natural**, con un precio de 432 € para empadronados en Palma y de 555 € para no empadronados.

## INSCRIPCIONES

La primera inscripción en esta modalidad PAD se tiene que tramitar de manera presencial en las oficinas de Son Moix, Rudy Fernández, Son Hugo, Germans Escalas o S'Estel.

Las renovaciones se podrán tramitar de manera telemática, con la tarjeta IME o tarjeta ciudadana, a través de la Oficina Virtual de la web corporativa:

<http://ime.palma.cat> > oficina virtual > pago de abonos y cursillos > PAD

## DESCUENTOS PARA PERSONAS EMPADRONADAS EN PALMA:

### Descuento del 90%

- Para personas de 65 años o más, en horario de 8 a 17 h.
- Para personas con diversidad funcional, con discapacidad igual o superior al 33%, pensionistas por incapacidad total, permanente absoluta y gran invalidez, y pensionistas por orfandad.
- Para familias monoparentales con ingresos iguales o inferiores al SMI x 1,5.
- Para familias numerosas con ingresos iguales o inferiores al SMI x 3.
- Para mujeres víctimas de violencia de género (VVG) y sus hijos e hijas menores de 18 años con ingresos iguales o inferiores al SMI x 1,5.

### Descuento del 50%

- Para jóvenes hasta 25 años.

### Descuento del 25%

- Para familias monoparentales con ingresos superiores al SMI x 1,5.
- Para familias numerosas con ingresos superiores al SMI x 3.
- Para mujeres víctimas de violencia de género (VVG) y sus hijos e hijas menores de 18 años con ingresos superiores al SMI x 1,5.

\*En el caso de familia numerosa, monoparental y víctimas de violencia de género se aplica el descuento al progenitor/a y a los hijos e hijas menores de 18 años en el momento de hacer el pago.

\*SMI: salario mínimo interprofesional

Horario	LUNES Y MIÉRCOLES				MARTES Y JUEVES				VIERNES				SÁBADO	Horario
8.30														8.30
8.45	MANTENIMIENTO	PILATES PERF				PILATES PERF	MANTENIMIENTO			MANTENIMIENTO	PILATES PERF			8.45
9.00				AQUAGYM						AQUAGYM				9.00
9.15														9.15
9.30	MANTENIMIENTO	FIT DANCE				TAI CHI PERF	PILATES INI	MANTENIMIENTO		AQUAGYM				9.30
9.45										AQUAGYM				9.45
10.00			YOGA INI							MANTENIMIENTO	FIT DANCE	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		10.00
10.15														10.15
10.30										AQUAGYM				10.30
10.45	FIT DANCE	PILATES INI		TAI CHI INI		TAI CHI PERF	PILATES PERF	ESTIRAMIENTOS						10.45
11.00										FIT DANCE	PILATES INI	TAI CHI INI		11.00
11.15			ESTIRAMIENTOS											11.15
11.30														11.30
11.45														11.45
12 a 13													FIT DANCE	12 a 13
15.30														15.30
15.45		PILATES PERF								PILATES PERF				15.45
16.00				AQUAGYM										16.00
16.15														16.15
16.30														16.30
16.45		HCF								MANTENIMIENTO				16.45
17.00														17.00
17.15														17.15
17.30														17.30
17.45		PILATES INI								HCF				17.45
18.00														18.00
18.15														18.15
18.30														18.30
18.45	FIT DANCE	PILATES PERF		GAP ESTIRAMIENTOS										18.45
19.00										PILATES INI				19.00
19.15														19.15
19.30														19.30
19.45	FIT DANCE	PILATES INI		MANTENIMIENTO	AQUAGYM	FIT DANCE	ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO		AQUAGYM	FIT DANCE	MANTENIMIENTO		AQUAGYM	19.45
20.00														20.00
20.15														20.15
20.30										AQUAGYM			AQUAGYM	20.30
20.45		PILATES PERF					PILATES PERF							20.45
21.00														21.00
21.15														21.15



Horario	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	Horario
8.00							8.00
8.15							8.15
8.30							8.30
8.45	AQUAGYM	YOGA PERF		AGUAGIM	YOGA PERF	AQUAGYM	8.45
9.00							9.00
9.15							9.15
9.30							9.30
9.45		ESTIRAMIENTOS					9.45
10.00							10.00
10.15	AQUAGYM	MANTENIMIENTO		AGUAGIM	MANTENIMIENTO	AQUAGYM	10.15
10.30							10.30
10.45							10.45
11.00							11.00
11.15	ESTIRAMIENTOS	PILATES PERF					11.15
11.30							11.30
11.45	MANTENIMIENTO						11.45
12.00							12.00
12.15		TAI CHI INI			TAI CHI INI		12.15
12.30							12.30
12.45							12.45
13.00							13.00
13.15	YOGA PERF		YOGA PERF				13.15
13.30		PILATES PERF			PILATES PERF		13.30
13.45							13.45
14.00							14.00
14.15							14.15
14.30	PILATES PERF						14.30
14.45							14.45
15.00							15.00
15.15							15.15
15.30	PILATES PERF	AQUAGYM		AGUAGIM		AQUAGYM	15.30
15.45							15.45
16.00		IOGA PERF			YOGA PERF		16.00
16.15							16.15
16.30	PILATES PERF						16.30
16.45							16.45
17.00							17.00
17.15							17.15
17.30							17.30
17.45	PILATES PERF	AQUAGYM	PILATES PERF	AGUAGIM	PILATES PERF	AQUAGYM	17.45
18.00							18.00
18.15							18.15
18.30							18.30
18.45	FIT DANCE	CARDIOTONO					18.45
19.00							19.00
19.15							19.15
19.30							19.30
19.45	ABDOMINALES ESTIRAMIENTOS						19.45
20.00	AQUAGYM	GAP		AGUAGIM	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		20.00
20.15							20.15
20.30							20.30
20.45							20.45
21.00		PILATES PERF			PILATES PERF		21.00
21.15							21.15
21.30							21.30
21.45							21.45
22.00							22.00



# Programa d'Activitats Dirigides **PAD**

## NÚMERO MÁXIMO DE PLAZAS POR ACTIVIDAD E INSTALACIÓN

\*Las actividades de sala finalizarán 10 minutos antes para preparar el equipamiento y el material de la siguiente sesión.

S'ESTEL		GERMANS ESCALAS		SON MOIX		SON HUGO	
AQUAGYM	15	AQUAGYM	20	AQUAGYM	18	AQUAGYM	10/15/20
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	15	CARDIOTONO/ GAP	20	ESTIRAMIENTOS	18	AQUACROSS	15
CARDIOTONO/ GAP	15	ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO	20	ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO	18	ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO	15
CFG	15	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	20	FIT DANCE	20	MANTENIMIENTO	15
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	15	ESTIRAMIENTOS	20	GAP	18	PILATES	15
ESTIRAMIENTOS/ABDOMINALES	20	GIMNASIA SUAVE	20	HCF	18	TAI CHI	15
FIT DANCE	15	MANTENIMIENTO	20	MANTENIMIENTO	18	YOGA	20
GAP/ESTIRAMIENTOS	15	PILATES	18	PILATES	16		
MANTENIMIENTO	20	YOGA	20	TAI CHI	18		
PILATES	15			YOGA	18		
TAI CHI	20						
YOGA	15						