

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 orfandat.
- 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

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

Programa d'Activitats Dirigides **PAD**

NOMBRE MÀXIM DE PLACES PER ACTIVITAT I INSTAL·LACIÓ

*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 | 15/20/25 |
| CARDIOTÓ/ GAC | 15 | CARDIOTÓ/ GAC | 20 | ESTIRAMENTS | 18 | ENTRENAMENT FUNCIONAL | 17 |
| CFG | 15 | ENTRENAMENT EN CIRCUIT | 20 | ENTRENAMENT EN CIRCUIT | 18 | GIMNÀSTICA INTEGRAL | 17 |
| CONDICIONAMENT FÍSIC | 15 | ENTRENAMENT FUNCIONAL | 20 | FIT DANCE | 20 | TRX CORE | 10 |
| ENTRENAMENT FUNCIONAL | 15 | ESTIRAMENTS | 20 | GAC | 18 | IOGA | 15 |
| ESTIRAMENTS/ABDOMINALS | 20 | GIMNÀSTICA SUAU | 20 | HCF | 18 | MANTENIMENT | 17 |
| FIT DANCE | 20 | IOGA | 20 | IOGA | 18 | PILATES | 17 |
| GAC/ESTIRAMENTS | 40 | MANTENIMENT | 20 | MANTENIMENT | 18 | TAITXÍ | 25 |
| IOGA | 20 | PILATES | 18 | PILATES | 16 | | |
| MANTENIMENT | 40 | | | TAITXÍ | 18 | | |
| PILATES | 15 | | | | | | |
| TAITXÍ | 25 | | | | | | |