



# Programes Esportius Municipals

## Duració de la temporada 2011-2012

El inici dels Programes Esportius Municipal

es distribuirà en 3 trimestres:

1r. Del 12 de setembre al 30 de novembre de 2011

2n. Del 1 de desembre de 2011 al 29 de febrer de 2012

3r. Del 1 de març al 31 de maig de 2012

**Dates inscripcions Programes Esportius Municipals per 3r Trimestre**

**Usuaris del trimestre anterior: Podrán fer la renovació fins al 17 de febrer.**

**Noves inscripcions per a veïns de Xirivella: a partir del 21 de febrer.**

**Noves inscripcions per a residents a altres poblacions: a partir del 28 de febrer fins a completar el nombre de places.**

### Condicions generals

Dirigits a alumnes de 15 anys en avant, permeten la continuïtat de desenvolupament social i corporal a través d'una activitat física controlada.

Les inscripcions seran trimestrals. S'asseguren per trimestre entre 20 i 22 sessions als cursos de dos dies, i entre 29 i 33 sessions als cursos de tres dies.

Preus / Trimestre	2 dies setmanals	3 dies setmanals
<b>Programes Esportius Municipals</b>	<b>27'00 ¤</b>	<b>35'00 ¤</b>

# Activitats

## Gimnàstica de Manteniment

Activitat física de mitja intensitat per a un manteniment fisicomotriu adequat.

Lloc	Dies	Hora
Poliesportiu Municipal Ramón Sáez (Pavelló i Sala Fitness)	dilluns, dimecres, divendres	09:30 / 10:30
Poliesportiu Municipal Barri la Llum	dilluns, dimecres, divendres dilluns, dimecres dimarts, dijous	19:15 / 20:15 20:15 / 21:15 19:30 / 20:30
C.P. M. Cervantes	dilluns, dimecres, divendres dimarts, dijous	18:45 / 19:45 19:00 / 20:00

## Aeròbic

Coreografies i altres moviments seqüencials mitjançant un ritme musical.

Lloc	Dies	Hora
Poliesportiu Municipal Ramón Sáez (Sala Fitness)	dilluns, dimecres, divendres	15:30 / 16:30
C.P. Ramón y Cajal	dilluns, dimecres, divendres	19:00 / 20:00
Poliesportiu Municipal Barri la Llum	dimarts, dijous	20:30 / 21:30
C.P. M. Cervantes	dilluns, dimecres, divendres dilluns, dimecres, divendres dimarts, dijous	19:45 / 20:45 20:45 / 21:45 20:00 / 21:00

## Gimnàstica Especial

Gimnàstica de rehabilitació per a persones amb problemes musculars i ossis (recomanem que aporten certificació mèdica) o majors de 64 anys.

Lloc	Dies	Hora
Poliesportiu Municipal Ramón Sáez (Pavelló i Sala Fitness)	dimarts, dijous dimarts, dijous dilluns, dimecres, divendres dilluns, dimecres, divendres	09:30 / 10:30 10:30 / 11:30 09:30 / 10:30 10:30 / 11:30

En l'activitat de gimnàstica especial, jubilats i pensionistes de Xirivella, tindran dret a una bonificació del 25 per 100 sobre les tarifes establides. Es obligatori presentar la documentació que acredita la condició.

---

## Tenis adults

---

Lloc	Dies	Hora
Poliesportiu Municipal Ramón Sáez (Pistes Tennis)	dilluns, dimecres	19:30 / 20:30
	dilluns, dimecres	20:30 / 21:30

---

## Pilates

---

Lloc	Dies	Hora
Poliesportiu Municipal Ramón Sáez ( Sala Fitness)	dimarts, dijous	19:30 / 20:30
	dimarts, dijous	20:30/ 21:30

---

## Kung-fu Adults

---

Lloc	Dies	Hora
Poliesportiu Municipal Ramón Sáez (Sala Fitness)	dimarts i dijous	18:30 / 19:30

En la inscripció del segon membre i successius d'una família hi haurà una bonificació del 10 per 100.

Es obligatori presentar el certificat d'empadronament.

En la 2a incipció d'un mateix usuari en qualsevol activitat organitzada pel Servei Municipal d'Esports hi haurà una bonificació del 10%.