

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**



+ info a: [www.imepalma.es](http://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

Horari	DILLUNS I DIMECRES					DIMARTS I DIJOUS					DIVENDRES					Horari													
8.30																8.30													
8.45	MANTENIMENT	PILATES PERF	PILATES PERF								MANTENIMENT	PILATES PERF					AIGUAGIM piscina petita/grossa												
9.00							AIGUAGIM piscina petita/grossa		PILATES PERF	MANTENIMENT			ESTIRAMENTS	AIGUAGIM piscina petita/grossa															
9.15																													
9.30	MANTENIMENT	FIT DANCE	ESTIRAMENTS	PILATES INI			TAITXI PERF	PILATES INI	MANTENIMENT	PILATES INI	AIGUAGIM piscina petita/grossa	MANTENIMENT	FIT DANCE	PILATES INI			AIGUAGIM piscina petita/grossa												
9.45																AIGUAGIM piscina petita/grossa													
10.00																													
10.15	FIT DANCE	PILATES INI	IOGA INI	TAITXI PERF	ESTIRAMENTS			TAITXI INI	PILATES PERF	ESTIRAMENTS	PILATES PERF	AIGUAGIM piscina petita/grossa	FIT DANCE	PILATES INI	TAITXI PERF	ESTIRAMENTS	AIGUAGIM piscina petita/grossa												
10.30																			AIGUAGIM piscina petita										
10.45																													
11.00																													
11.15																													
11.30																													
11.45																													
12 a 13																													
15.30																													
15.45		PILATES PERF																											
16.00																													
16.15																													
16.30																													
16.45																													
17.00																													
17.15																													
17.30																													
17.45		PILATES INI																											
18.00																													
18.15																													
18.30																													
18.45	FIT DANCE	PILATES PERF		GAC ESTIRAMENTS							PILATES INI	FIT DANCE	PILATES PERF																
19.00																													
19.15																													
19.30	FIT DANCE	PILATES INI		MANTENIMENT							AIGUAGIM piscina petita	FIT DANCE	MANTENIMENT					AIGUAGIM piscina petita											
19.45																													
20.00																													
20.15																													
20.30																													
20.45		PILATES PERF																											
21.00																													
21.15																													



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