



# ACTIVITATS ESPORTIVES

Moncofa 18/19

## NORMES DE MATRICULACIÓ

Per poder realitzar una activitat hi ha d'haver un mínim de 15 alumnes inscrits.

El preu per activitat serà de 60€ per als empadronats a Moncofa i 72€ per als no empadronats (si no s'indica el contrari a la descripció de l'activitat). Les matrícules seran presencials o mitjançant autorització escrita i s'arreglaran al pavelló poliesportiu a partir del 3 setembre. Es podrà pagar en qualsevol entitat bancària de Moncofa o al mateix pavelló poliesportiu amb targeta bancària. Només es matricularà presencialment, ni per telèfon ni per Internet. Les persones que pateixen alguna minusvalidesa i les persones jubilades tindran un 50% de descompte sobre el preu de matrícula, si presenten la documentació acreditativa.

## NORMAS DE MATRICULACIÓN

Para poder realizar una actividad debe haber un mínimo de 15 alumnos inscritos.

El precio por actividad será de 60 € para los empadronados en Moncofa y 72 € para los no empadronados (si no se indica lo contrario en la descripción de la actividad). Las matrículas serán presenciales o mediante autorización escrita y se recogerán en el pabellón polideportivo a partir del 3 de septiembre. Se podrá pagar en cualquier entidad bancaria de Moncofa o en el mismo pabellón polideportivo con tarjeta bancaria. Sólo se matriculará presencialmente, ni por teléfono ni por Internet. Las personas que sufren alguna minusvalía y las personas jubiladas tendrán un 50% de descuento sobre el precio de matrícula, si presentan la documentación acreditativa.



Ajuntament  
de Moncofa



**HORARI DEL PAVELLÓ POLIESPORTIU**  
De dilluns a divendres de 8:30 h a 22:00 h.  
Dissabte de 10:00 h a 13:00 h.

Tel.964580181

[www.moncofa.com](http://www.moncofa.com)

DEL 15 DE SETEMBRE AL 15 DE JUNY



## ACTIVITATS PER ADULTS

				
Gimnàstica suau	Dm i Dj	10:15-11:15	Poliesportiu	Gratuïta
Posa't en forma	Di i Dc	11:00-12:00	Poliesportiu	60€
Pilates	Di i Dc	10:00-11:00	Poliesportiu	60€
	Di i Dc	20:30-21:30	Poliesportiu	60€
"Move it"	Dm i Dj	9:15-10:15	Poliesportiu	60€
	Dm i Dj	18:30-19:30	Polifuncional	60€
GAP	Di i Dc	19:00-20:00	Polifuncional	60€
Ioga	Dm i Dj	20:00-21:00	Local Associacions	60€
Balls de saló	Dv	22:00-23:30	Local Associacions	60€

### Gimnàstica suau

Per a persones majors de 65 anys i pensionistes que vulguen realitzar exercici físic.

### Posa't en forma

Diferents activitats per a millorar l'estat de forma i la salut (running, circuits de força,...)

### Pilates

Mètode d'entrenament suau a partir de la combinació de diferents disciplines com el ioga o la gimnàstica.

### "Move it"

Combina el ball i la música amb una sèrie de rutines aeròbiques.

### GAP

Gimnàstica de manteniment per a tonificar glutis, abdominals i cames.

### Ioga

Classes per a iniciar-se i progressar en el món del ioga

### Balls de saló

Classes destinades a conèixer diferents tipus de balls i millorar-los.

### Jocs psicomotrius

Per a xiquets/tes de 4 a 8 anys. Jocs i activitats per millorar el seu desenvolupament.



### "Move it" infantil

Per a xiquets/tes de 5 a 12 anys. Combina el ball i la música amb una sèrie de rutines aeròbiques.

## ACTIVITATS INFANTILS

				
"Move it"	Ds	11:30-12:30	Polifuncional	Gratuïta
Jocs psicomotrius	Dm i Dj	17:00-18:00	Polifuncional	Gratuïta

## CLUBS ESPORTIUS LOCALS

				
Bàsquet	Adult/infantil	Segons categoria	Poliesportiu	
Judo	Adult/infantil	Segons categoria	Local Associacions	
Futbol	Adult/infantil	Segons categoria	Camp de futbol	
Karate	Adult/infantil	Segons categoria	Poliesportiu/Polifuncional	