

LA REGIDORIA D'ESPORTS DE TREMP ORGANITZA LES SEGÜENTS ACTIVITATS DES D'OCTUBRE/2022 AL JUNY/2023

ACTIVITATS DIRIGIDES

GINNÀSTICA MANTENIMENT

DIES i HORARI:

Dilluns, dimarts i dijous: 19 a 19,50 h

Dimecres: de 18 a 18,50 h

INICI: 03/10/2022

MONITOR: César Fernández



CÀRDIO

DIES i HORARI:

Tarda divendres: de 15'10 a 16 h

Matí dimarts i dijous: de 9 a 9,50 h

INICI: 03/10/2022

LLOC: Gimnàs 2

MONITORA: Conxita Boixadera

IOGA

Dilluns: de 20 a 21 h

Dimecres: 19 a 20 h

Dimarts de 9 a 10 h

MODALITAT: Hatha ioga

INICI: 03/10/2022

LLOC: Gimnàs 1

MONITORA: Tània Aznar

Mínim de 10 inscrits



PILATES

DIES i HORARI:

Dilluns i dimecres: 15,15 a 16 h

Dimarts i dijous: de 8 a 8,45 i
de les 20 a 20'45 h

Dilluns i dimecres: 9 a 9,45 h

INICI: 03/10/2022

LLOC: Gimnàs 2

MONITORA: Conxita Boixadera



Quota activitats dirigides: 25 € / mes

El pagament de la quota de 25 € al mes, dona dret a assistir a les classes que cadascú desitgi durant la setmana, de les següents activitats: gimnàstica de manteniment, càrdio, pilates, ioga.

Els abonats en la categoria de jubilats, pagaran una quota de 17 € / mes.

La inscripció a l'activitat és per a tot el curs, però el pagament es farà mensual per domiciliació bancària, durant la primera setmana del mes.

La quota de l'assegurança es de 5 € anuals, que tothom haurà de pagar al fer la inscripció inicial en totes les activitats.

Les baixes de les activitats s'han de notificar per escrit a les oficines de la Regidoria en els 5 dies primers de cada mes. En cas contrari es cobrarà tot el mes o el curset corresponent. En cas de devolució de rebuts es cobraran les despeses produïdes

MOLT IMPORTANT:

Per la realització de qualsevol activitat es obligatori ser abonat a les instal·lacions esportives de la regidoria d'esports. Si no hi ha un mínim d'inscrits no es farà l'activitat.

NO es faran classes els següents dies:

- Nadal: 23 dbre/22 al 5 gener/23

- S.Santa: 3 al 6 d'abril /23

Les classes finalitzaran el dia 16 de juny de 2023.

Lloguer taquilles per deixar la roba per a tot el curs : 5 €

OFERTES:

**Activitats dirigides +
Zona Càrdio: 25 €/mes**

**Activitats Dirigides +
Sala Musculació:
32 € / mes**

Les persones que s'apunten a tot el curs i vulguin fer un sol pagament a l'inici de l'activitat, tindran un descompte del 15%:

**Quota tot el curs: 191 €
(21,22 €/mes)**

MANTENIMENT + 60

Dilluns i dijous de 17 a 17'50h

INICI: 03/10/2022

LLOC: Gimnàs 2

PREU: 15 € / mes

MONITORA: Conxita Boixadera



INICIACIÓ A L'ESPORT Nereu

Classes d'iniciació a l'esport i a la salut escolar.

Dilluns, dimarts i dijous

Pavelló Juncar de 18 a 19 h

Inscripcions limitades.

Preu inscripció tot el curs: 25 €

Monitora: Conxita Boixadera



AIKIDO

Les classes es faran en el **pavelló Casal.**

Dies: Dimarts i dijous

> 17 a 18'30 h: de 4 a 7 anys

> 18,30 a 20 h : de 8 a 14 anys

> 20 a 21'30 h : majors 15 anys

INICI: 04/10/2022

PREU: 40 €/mes (3 h /setmana)

MONITOR: José Manuel Rodríguez

Mínim de 10 inscrits per grup



TRE - EXERCICIS PER A L'ALLIBERAMENT DE LA TENSÍO I L'ESTRÈS

DIES: dijous de 18 a 19 h

Adults majors 15 anys

NICI: 06/10/2022

PREU: 25 € / mes

Monitor: Omar Fernandez

Mínim de 6 inscrits

MOTOS ELÈCTRIQUES

Curs iniciació amb motos

elèctriques a la zona del pavelló

Juncar , organitzat per l'empresa
Guaja Aventures.

Edats: de 4 a 10 anys (segons
alçada)

Dilluns : 17,15 a 18,15 h

Inscripció mínima de 3 mesos

Inici el dia 04/10/2022

Grups: màxim de 8 nois/es

Preu: 55 € / mes

ESCALADA

Curs d'iniciació a l'escalada
en el **pavelló Casal.**

DIES: Escolars 6 a 9 anys

> dimecres: 17 a 18,30h

Joves de 10 a 14 anys:

> dimecres: 18,30 a 20h

Adults: majors 15 anys (2 dies)

> dimarts: 19 - 20,30 h

> dijous: 20 - 21,30

Adults: (1 dia): dimecres:20-21,30h

INICI: 04/10/2022

PREU:

- 30 €/mes 1,5 h/setmana (1 dia)

- 50 €/mes 3 h/setmana (2 dies)

(es faran els grups segons inscrits,
mínim de 6 persones per grup)

Monitor: Xavier Aranda

SALA DE MUSCULACIÓ i ZONA CÀRDIO

Pavelló Juncar de dilluns a

divendres: de 9-11 h i 17- 22 h

Dissabtes: els dies que hi ha

partits de competició.

Adults majors 16 anys

Preu: 17 € / mes

>MENORS de 14 i 15 anys:

per utilitzar la zona càrdio

Preu: 10 € / mes



ESCOLA DE BTTremp

La Regidoria d'Esports
organitza una escola de BTT.

DIES: Dilluns

-Iniciació: 17-18 h (5-8 anys)

-Avançat: 18-19 h (+ 9 anys)

Un dissabte al mes es faran
sortides guiades obertes a
tothom.

Monitor: Marc Vilanova

PREU: 35 € / mes

Sortida un dissabte: 10 €

(pels inscrits en el curs serà gratuïta)

Cursos IOGA Especials >Embarassades i postural >Restauratiu

S'oferiran els cursos de ioga
especials segons la demanda.

Posar-se en contacte amb la
regidoria d'Esports.

MÈTODE HIPOPRESSIU

Curs del mètode hipopressiu per
la millora de la salut i el

rendiment esportiu, reducció de
la cintura, preparació i

recuperació del part, per
solucions de la incontinència

urinària, millora postural, etc.

Curs individual de 16 sessions

Consulteu disponibilitat d'horaris
a la professora la Conxita

Boixadera.

Preu: 13 € sessió



CURS MANTENIMENT MÈTODE HIPOPRESSIU

Per les persones que ja han fer el
curs individual.

DIES: 1 sessió setmana

PREU: 15 € / mes

Si estàs inscrit al pack d'activitats
conjunes el preu serà de 5€.

ESCOLA DE DANSA

La Regidoria d'esports vol donar un nou impuls a la dansa en aquest curs amb l'ofertament de classes dos dies a la setmana i amb dos professors titulades diferents, que us de dansa i ball podrem provar els diferents estils de la dansa i el ball.

Les professores seran la Rosa Roldan (dimecres) i la Irene Baro (dilluns).

- Serà necessari un mínim de 9 persones per grup.

PRE-DANSA (de 4 a 6 anys)

> Dilluns de 17 a 18 h.

DANSA I (de 7 a 9 anys)

> Dilluns de 18 a 19 h.

> Dimecres de 17 a 18 h.

DANSA II (de 10 a 12 anys)

> Dilluns de 19 a 20 h.

> Dimecres de 18 a 19 h.

DANSA III (més de 13 anys)

> Dilluns de 19 a 20 h.

> Dimecres de 19 a 20 h.

DANSA Adults)

> Dimecres de 19 a 20 h. (flamenc)

PREUS:

o 30€/mes (1 h /setmana)

o 45€/mes (2 h /setmana)

TELES ACROBÀTIQUES

Classes impartides per l'associació Ntlades que es faran en el pavelló del Casal.

Petits i grans podreu gaudir aprenent amb les tècniques especialistes en arts escèniques, circ i preparació física

Associació Ntlades - Yasmina Francesch

ntladescursos@gmail.com

623177317

SAUNA

Tenim una sauna en el pavelló Juncar.

Demaneu hora per utilitzar-la.

Abonats: 1 sessió 4€ i 10 a 25€

NO Abonat: 1 a 9€ i 10 a 75€



EsportTrem

FES ESPORT, PARTICIPA EN LES ACTIVITATS I POSA'T EN FORMA

Ajuntament



de Trem



REGIDORIA
D'ESPORTS
• T R E M P •

Amb el suport de :



INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

Pavelló Juncar i a les oficines de l'Ajuntament de Trem

Les inscripcions es poden fer electrònicament per l'apartat de tràmits a la web de l'Ajuntament

Telf. 973 651 379 - 639780773

www.trem.cat/esports / www.ajuntamentdetrem.cat

e-mail: esports@trem.cat

ACTIVITATS ESPORTIVES CURS 2022/23

PILATES

TRE -exercicis per l'alliberament de l'estrès-
CÀRDIO

HATA IOGA

IOGA per l'embaràs i postural

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

MANTENIMENT +60

MÈTODE HIPOPRESSIU

AIKIDO

ESCOLA DE DANSA

MOTOS ELÈCTRIQUES

INICIACIÓ A L'ESCALADA

TELES ACROBÀTIQUES

INICIACIÓ A L'ESPORT Nereu

SALA DE MUSCULACIÓ, ZONA CARDIO i SAUNA

PORTES OBERTES
PER A TOTES LES
ACTIVITATS DEL
3 al 7 d'octubre de 2022
Vine a provar l'activitat
que vulguis.

