

**LA REGIDORIA
D'ESPORTS DE TREMP,
ORGANITZA LES
SEGÜENTS ACTIVITATS
DES D'OCTUBRE/2021
AL JUNY/2022**

ACTIVITATS DIRIGIDES

GIMNÀSTICA MANTENIMENT

DIES i HORARI:

Dilluns a dijous en horaris de tarda.

(consultar els horaris)

INICI: 04/10/2021

MONITOR: César Fernández



CÀRDIO

DIES i HORARI:

Tarda dimecres: de 15'10 a 16 h

Matí dimarts i dijous: de 9 a 9,50 h

INICI: 04/10/2021

LLOC: Gimnàs 2

MONITORA: Conxita Boixadera

QI GON THAI CHI - Meditació

DIA: dimecres

Iniciació i Avançats:

tarda 18 a 19'50 h

INICI: 06/10/2021

MODALITAT: TAI CHI CHUAN /

escala CHEN – HUNYUAN

MONITORA: Eugènia Ramadà

Mínim de 10 inscrits



YOGA

Dilluns i dimecres: 20 a 20'55 h

Dijous: matí de 9 a 9'55 h

MODALITAT: Hatha Vinyasa

INICI: 04/10/2021

LLOC: Gimnàs 1

MONITORA: Paula Solska

Mínim de 10 inscrits

PILATES

DIES i HORARI:

Dilluns i divendres: 15,15 a 16 h

Dimarts i dijous: de 8 a 8,45 i

de les 20 a 20'45 h

Dimecres i divendres: 9 a 9,45 h

INICI: 04/10/2021

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 i tai-chi.

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 dbr/21 al 5 gener/22

- S.Santa: 11 a 14 d'abril /22

Les classes finalitzaran el dia 17 de juny de 2022.

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: 04/10/2021

LLOC: Gimnàs 2

PREU: 15 € / mes

MONITORA: Conxita Boixadera



PROGRAMA NEREU

Programa de salut escolar amb

col·laboració amb el CAP de Tremp

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: 05/10/2021

PREU: 35 €/mes (3 h /setmana)

MONITOR: José Manuel Rodríguez

Mínim de 10 inscrits per grup



KARATE NARBUDO

Les classes es faran en el

pavelló Casal.

El Nambudo engloba tècniques de

Randori (combat) i Kata

(encadenaments tècnics).

Dimarts i dijous de 21'30 a 22,30 h

joves majors de 16 anys

INICI: 05/10/2021

PREU: 30 € /mes (2 h /setmana)

MONITOR: José Manuel Rodríguez

Mínim de 8 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)

Dimarts i dijous de 17,15 a 18,15

Inscripció mínima de 3 mesos

Inici el dia 05/10/2021

Grups: màxim de 8 nois/es

Preu: - 55 € / mes (1 dia)

- 95 € / mes (2 dies)

(per motius de les normes de

neteja del material solament es

pot fer un grup per dia)



INICIACIÓ A L'ESCALADA

Curs d'iniciació a l'escalada

en el **pavelló Casal.**

DIES: dimarts, dimecres i dijous

Escolars 6 a 9 anys: 17 a 18,30h

Joves de 10 a 14 anys: 18,30 a 20h

Adults: majors 15 anys 20 a 21,30h

INICI: 05/10/2021

PREU:

> 30 €/mes 1,5 h/setmana (1 dia)

> 50 €/mes 3 h/setmana (2 dies)

Els que vulguin fer 2 dies hauran

de fer classes els dimarts i dijous.

(es faran els grups segons inscrits,

mínim de 6 persones per grup)

Monitor: Xavier Aranda

TRE - EXERCICIS PER A L'ALLIBERAMENT DE LA TENSIO I L'ESTRÉS

DIES: divendres de 18 a 19 h

Adults majors 15 anys

NICI: 07/10/2021

PREU: 25 € / mes

Monitor: Omar Fernandez

Mínim de 6 inscrits

SALA DE MUSCULACIÓ i ZONA CÀRDIO

DIES: dilluns a dissabte

(consultar horaris al pavelló)

Adults majors 16 anys

PREU: 17 € / mes

IMENORS de 14 i 15 anys:

per utilitzar la zona càrdio

PREU: 10 € / mes



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

conjunts el preu serà de 5€.



ESCOLA DE DANSA

En aquest curs de dansa i ball podrem provar els diferents estils de la dansa d'iniciació.

La professora de dansa serà la Sarai Estremera.

PRE-DANSA (de 4 a 6 anys)

- Dimecres de 17 a 18 h.

DANSA I (de 7 a 9 anys)

- Dilluns de 17 a 18 h. -clàssic-
- Dimecres de 18 a 19 h. -flamenc i contemporani-

DANSA II (de 10 a 12 anys)

- Dilluns de 18 a 19 h. -flamenc-
- Dimecres de 19 a 20 h. -clàssic i contemporani-

DANSA III (més de 13 anys i Adults)

- Dilluns de 19 a 20 h. -flamenc-
- Dimecres de 19 a 20 h. -clàssic i contemporani-

PREUS:

- o 20€/mes (1 h /setmana)
- o 35€/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

ntladescurors@gmail.com

623177317



SAUNA

Tenim una sauna en el pavelló Juncar. Demaneu hora per poder 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



REGIDORIA
D'ESPORTS
• T R E M P •

INFORMACIÓ I INSIPIONS:

Pavelló Juncar - Trem

Telf. 973 651 379

horari oficina:

MATÍ: 10 a 12 h -- tardes: 17 a 21 h

www.trem.cat/esports

esports@trem.cat

ACTIVITATS ESPORTIVES CURS 2021/22

PILATES

THAI CHI CHUAN

CÀRDIO

IOGA

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

MANTENIMENT +60

MÈTODE HIPOPRESSIU

AIKIDO I NANBUDO

ESCOLA DE DANSA

MOTOS ELÈCTRIQUES

INICIACIÓ A L'ESCALADA

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

TELES ACROBÀTIQUES

PROGRAMA NEREU

SALA DE MUSCULACIÓ,
ZONA CARDIO
i SAUNA

PORTES OBERTES
PER A TOTES LES
ACTIVITATS DEL
4 al 8 d'octubre de 2021
Vine a provar l'activitat
que vulguis.

