

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS 2016-2017



Ajuntament de
la Seu d'Urgell

COM-APUNTAR-SE

L'Ajuntament de la Seu d'Urgell posa a disposició de tots els ciutadans i ciutadanes la possibilitat de poder inscriure's a les activitats de les Escoles Esportives Municipals mitjançant el seu web. A continuació trobareu les indicacions necessàries per a fer-ho.

1.- Les inscripcions es podran fer del 16 al 24 de setembre **exclusivament** per via telemàtica.
2.- També es podran fer de forma presencial, a les oficines de l'OAC (Pl. dels Oms, 1) a partir del 26 de setembre.

INSCRIPCIONS VIA WEB

- 1.- Connecteu-vos al web de l'Ajuntament, www.laseu.cat
- 2.- Cliqueu sobre el menú "TRAMITS I SERVEIS" de la capçalera de la pàgina.
- 3.- Cliqueu damunt "INSCRIPCIONS" i trieu les inscripcions a les EEM.
- 4.- Ompliu el formulari d'inscripció amb TOTES LES VOSTRES DADES i les activitats a les que desitgeu apuntar-vos.
- 5.- Cliqueu per a ENVIAR el formulari.
- 6.- Només en cas de no disposar de places en l'activitat escollida, rebreu un missatge o trucada per avisar-vos d'aquest fet i que pugueu inscriure-us presencialment.

CONDICIONS GENERALS

El Servei d'Esports de l'Ajuntament de la Seu d'Urgell us ofereix el seu catàleg d'activitats per al curs 2016-17.

Les activitats i les tarifes especificades per a gent gran són d'aplicació exclusiva per a usuaris majors de 65 anys.

El Servei d'Esports de l'Ajuntament de la Seu d'Urgell es reserva el dret de suspendre la posada en marxa d'alguna activitat o d'algun grup si no s'assoleix un nombre mínim d'inscrits o cancel·lar-lo si, durant el curs, algun grup es queda sense el mínim d'inscrits requerits.

Si us heu de donar de baixa d'alguna activitat, caldrà fer-ho abans del dia 25 del mes anterior al de la baixa per tal d'evitar que us carreguin el rebut del mes següent. La baixa cal fer-la presencialment, a les oficines de l'OAC.

Les inscripcions a les activitats de les EEM es podran fer del 16 al 24 de setembre de forma telemàtica (vegeu les instruccions en el quadre adjunt) exclusivament. A partir del 26 de setembre també es podran fer de forma presencial a les oficines de l'OAC.

US-ACONSELLEM

L'activitat física és una bona manera de passar-ho bé, fer salut i noves coneixences. Cal fer-ho, però, amb respecte i seriositat envers les activitats, les instal·lacions i la resta d'usuaris.

Seria bo que abans de començar qualsevol activitat física regular visitessiu el metge per tal de fer-vos un reconeixement mèdic general.

Les instal·lacions esportives municipals estan a la vostra disposició. Per tal de fer-ne ús, cal fer una reserva prèvia al Servei d'Esports o a l'OAC.

INFO-SERVEI D'ESPORTS

SERVEI D'ESPORTS

Ajuntament de la Seu d'Urgell
Palau Municipal d'Esports
Cami Ral de Cerdanya, 31
Tel. 973 350 010 ext. 8010 - 8011
mail: esports@aj-laseu.cat
<http://esports.laseu.cat>

ACTIVITATS INFANTILS

PONI CLUB

QUÈ? Classes pedagògiques amb ponis. Grups reduïts amb un màxim de cinc nens o nenes.
QUAN? De dimarts a diumenge.
ON? Centre Esportiu Equestre del Pirineu.
QUI? Per a nens i nenes de 3 a 10 anys.
ALTRES! Horaris a determinar. Inici del curs 1 d'octubre.
PREU! Matricula 40€ anuals i 55,00€ per mes, per una sessió setmanal de 90'.

ESCACS

QUÈ? Formació teòrica i pràctica ajustada als nivells de cada alumne. Classes impartides pels jugadors i entrenadors del Club Escacs la Seu d'Urgell.
QUAN? Dimarts de 19:00 a 20:00.
ON? Sala petita. Centre Cívic el Passeig.
QUI? Per a nens i nenes a partir de 6 anys.
ALTRES! Places limitades. Inici del curs 5 d'octubre.
PREU! 27,25€ per curs.

TAEKWONDO

HAPKIDO

QUÈ? Iniciació i perfeccionament en les diferents tècniques d'aquestes modalitats d'arts marçials. Classes impartides per Emilio Fernández, del Club Taekwondo la Seu.
QUAN? Taekwondo, dilluns de 18:00 a 19:00. Hapkido, divendres de 19:30 a 20:30.
ON? Sala del tatami. Poliesportiu Municipal.
QUI? Per a nens i nenes a partir de 6 anys.
ALTRES! Places limitades. Inici del curs 3 d'octubre.
PREU! 27,25€ per curs, per cada modalitat.

TENNIS TAULA

QUÈ? Entrenaments d'iniciació i perfeccionament en aquest esport. Classes impartides pels entrenadors del Club Tennis Taula la Seu d'Urgell.
QUAN? Dimarts de 19:00 a 20:00.
ON? Sala parquet. Palau Municipal d'Esports.
QUI? Per a nens i nenes a partir de 6 anys.
ALTRES! Places limitades. Inici del curs 4 d'octubre. Per accedir a les classes cal un calçat d'ús exclusiu per a la sala de parquet.
PREU! 27,25€ per curs.

ESCOLA TRAIL I ESCALADA UEU

QUÈ? Iniciació i formació en tècniques d'entrenament per a córrer per la muntanya. Iniciació en tècniques d'escalada en bloc i amb corda. Entrenaments dirigits per tècnics de la UEU.
QUAN? Horaris a determinar.
ON? Camins i corriols pels voltants de la Seu, bûlder, rocódrom i instal·lacions municipals cobertes.
QUI? Per a nens, nenes i joves de 8 a 16 anys.
ALTRES! Inici del curs 1 d'octubre.
PREU! MÉS INFO www.ueu.cat i 647 932 144.

KARATE

QUÈ? Iniciació en les tècniques de kata i combat d'aquesta modalitat d'arts marçials. Classes impartides per monitors del Club de Karate Manel Jodar.
QUAN? Dissabte de 10:00 a 11:00.
ON? Sala del tatami. Poliesportiu Municipal.
QUI? Per a nens i nenes a partir de 6 anys.
ALTRES! Places limitades. Inici del curs 1 d'octubre.
PREU! 27,25€ per curs.

ACTIVITATS GENT GRAN

NOU!!

GOLF INICIACIÓ GENT GRAN

QUÈ? Curs de 6 hores en total adreçat a persones majors de 65 anys sense cap o poca experiència en golf. Activitat adaptada i en un entorn natural. Cursos mensuals de 4 sessions d'1h30'. Octubre, novembre, març, abril, maig o juny.
QUAN? De 10:00 a 11:30 i de 15:00 a 16:30.
ON? Aravell Golf.
QUI? Exclusivament per a gent gran.
ALTRES! Places limitades. Inici del curs 1 d'octubre.
PREU! 60,00€ per curs de 6 hores.

GINNÀSTICA MANTENIMENT

QUÈ? Ginnàstica suau i de prevenció, específica per a les persones menys joves. Classes impartides per Raquel Iscla.
QUAN? Divendres de 10:00 a 11:00. Divendres de 11:00 a 12:00.
ON? Sala polivalent. Palau Municipal d'Esports.
QUI? Exclusivament per a gent gran.
ALTRES! Places limitades. Inici del curs 7 d'octubre.
PREU! 20,50€ per curs.

AIGUAGIM

QUÈ? Gimnàstica realitzada en situació de certa ingravidesa dins l'aigua. Molt beneficiosa, ja que preserva les articulacions i aporta una gran sensació de benestar. Classes impartides per monitors del Centre Esportiu Esquixit.
QUAN? Dimecres, de 9:00 a 9:45. Dimecres, de 9:45 a 10:30. Dimecres, de 10:30 a 11:15.
ON? Centre Esportiu Esquixit.
QUI? Exclusivament per a gent gran.
ALTRES! Places limitades. Inici del curs 5 d'octubre.
PREU! 20,50€ per curs.

ACTIVITATS A CASTELLCIUTAT

GINNÀSTICA MANTENIMENT

QUÈ? Ginnàstica suau i de prevenció.
QUAN? Dimarts i dijous, de 15:15 a 16:15.
ON? Local Social de Castellciutat.
QUI? Recomenada i orientada a majors de 50 anys.
ALTRES! Places limitades. Inici del curs 4 d'octubre.
PREU! 20,50€ per curs per a gent gran. 26,30€ per trimestres, per a la resta.

IOGA PER A GENT GRAN

QUÈ? Tècniques de respiració i relaxació.
QUAN? Dilluns, de 16:00 a 17:00. Divendres, de 16:00 a 17:00.
ON? Local Social de Castellciutat.
QUI? Exclusivament per a gent gran.
ALTRES! Places limitades. Inici del curs 3 d'octubre.
PREU! 20,50€ per curs.

CALENDARI

Inscripcions: Del 16 al 24 de setembre de 2016 inscripcions exclusivament telemàtiques. A partir del 26 de setembre, només presencials.
Dies lectius: De dilluns a dissabte, tots els dies laborables a la Seu d'Urgell, des de l'1 d'octubre al 30 de juny.
Període no lectiu: Vacances de Nadal, del 24 de desembre de 2016 al 8 de gener de 2017, ambdós inclosos.

ACTIVITATS PER A TOTES LES EDATS

TAI-CHI

QUÈ? Classes d'aquest centenari art marcial xinès que combina diferents moviments que transmeten un sentiment d'harmonia i serenitat. Lliçons impartides pel mestre Josep Colom.

QUAN? Dimarts, de 20:30 a 21:30. Iniciació. Dijous, de 20:30 a 21:30. Avançat.

ON? Gimnàs del Col·legi La Salle.

QUI? A partir de 16 anys i per a totes les edats.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs 4 d'octubre.

PREU! 65,40€ per curs.

20,50€ per curs, per a gent gran.

CORRECCIÓ POSTURAL

QUÈ? Treball de correcció postural i equilibri basat en la metodologia i les tècniques de Pilates. Classes impartides per Raquel Iscla.

QUAN? Dilluns i divendres, de 20:15 a 21:15.

ON? Sala polivalent. Palau Municipal d'Esports.

QUI? A partir de 16 anys, per a totes les edats.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs 3 d'octubre.

PREU! 34,10€ per mes.

CONDICIONAMENT FÍSIC

QUÈ? Treball de condicionament físic avançat i per a persones iniciades. Sessions fonamentades en diferents tècniques d'aeròbic, steps, peses i treball cardiovascular. Classes impartides per Sara Sánchez.

QUAN? Dilluns i dimecres, de 15:45 a 16:45.

Dimarts i dijous, de 20:00 a 21:00.

ON? Sala polivalent. Palau Municipal d'Esports.

QUI? A partir de 16 anys.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs 3 d'octubre.

PREU! 26,30€ per mes.

ESTIRAMENTS I COL·LOCACIÓ

QUÈ? Sessions d'estiraments i educació postural amb l'aplicació de tècniques de dansa, pilates i relaxació. Classes impartides per Sara Sánchez.

QUAN? Divendres de 15:45 a 16:45.

ON? Sala polivalent. Palau Municipal d'Esports.

QUI? A partir de 16 anys.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs 7 d'octubre.

PREU! 11,35€ per mes per a alumnes de l'EEM de condicionament físic.

20,50€ per mes per a la resta.

TOTAL BARRE

NOU!!

QUÈ? Modern concepte d'entrenament que inclou bases de ballet, fitness i pilates. Classes dinàmiques i amb música per treballar tonificació, cardio i flexibilitat. Classes impartides per Tina Voorhoeve.

QUAN? Dimarts i divendres de 19:00 a 20:00.

Possibilitat d'horaris de matí.

ON? Sala polivalent. Palau Municipal d'Esports.

QUI? A partir de 14 anys i per a totes les edats.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs 4 d'octubre.

PREU! 26,30€ per mes, dues sessions setmanals.

18,00€ per mes, una sessió setmanal.

GOLF INICIACIÓ

QUÈ? Curs de 6 hores en total adreçat a persones sense cap o poca experiència en golf, per tal d'assolir els coneixements teòrics i pràctics bàsics.

Cursos mensuals de 4 sessions d'1h30'. Octubre, novembre, març, abril, maig o juny.

QUAN? De 10:00 a 11:30 i de 15:00 a 16:30.

ON? Aravell Golf.

QUI? Júnior de 7 a 14 anys. Adults majors de 15 anys.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs 1 d'octubre.

PREU! 80,00€ per curs de 6 hores.

NOU!!

GOLF PERFECCIONAMENT

QUÈ? Curs de 10 hores en total adreçat a persones de segon any de golf, amb handicap o sense, però amb una certa experiència. Cursos mensuals de 4 sessions de 2h30'. Octubre, novembre, març, abril, maig o juny.

QUAN? De 10:00 a 12:30 i de 15:00 a 17:30.

ON? Aravell Golf.

QUI? Júnior de 7 a 14 anys. Adults majors de 15 anys.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs 1 d'octubre.

PREU! 90,00€ per curs de 10 hores.

TENNIS

QUÈ? Classes de tennis per a tots els nivells en grups reduïts i ajustats a l'edat i grau d'experiència dels alumnes. Cursos dirigits per monitors titulats.

QUAN? De dilluns a dissabtes. Horaris per determinar.

ON? Pistes Municipals de Tennis.

QUI? A partir de 5 anys i per a totes les edats.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs 3 d'octubre.

PREU! 24,50€ al mes per una hora setmanal, per a nens de 5 a 14 anys.

34,10€ al mes per una hora setmanal, per a adults.

NOU!!

TELES ACROBÀTIQUES

QUÈ? Introducció i perfeccionament en aquesta espectacular modalitat artística i esportiva.

Classes impartides per Maria Grau.

QUAN? Dilluns, 17:30 a 19:00, nens.

Dimecres, 18:00 a 19:30, nens.

Dilluns, de 19:00 a 21:00. Dimecres, de 10:00 a 12:00, adults.

ON? Pista Polivalent i CC Esporxador.

QUI? A partir de 5 anys, per a totes les edats.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs 3 d'octubre.

PREU! 30,00€ per mes, nens, 25,00€ segon gèrnà.

45,00€ (1 sessió) i 50,00€ (2 sessions) per mes, adults.

Jornada portes obertes, 17/09 a les 17:30.

MARXA NÒRDICA

QUÈ? Pràctica d'un dels esports més arrelats a la Seu. Caminar amb bastons específics i seguint la tècnica adequada proporciona grans beneficis per a la salut.

QUAN? Ampli ventall d'horaris en franges de migdia, tardes i algun cap de setmana.

Dimecres, a les 11:00. Gent Gran.

ON? Variable. El grup de Gent Gran, al Parc del Segre.

ALTRES! LAE Nordic Walking - Nordic Esport us proposa fer sortides de diferents nivells pels voltants de la Seu, per gaudir de la natura i de bona companyia.

PREU! 20,50€ per curs, gent gran.

11,00€ mes per una sortida setmanal.

16,00€ per mes, totes les sortides mensuals.

EQUITACIÓ

QUÈ? Classes pedagògiques amb cavalls. Grups reduïts amb un màxim de cinc persones.

QUAN? De dimarts a diumenge.

ON? Centre Esportiu Equestre del Pirineu.

ALTRES! Horaris a determinar. Inici del curs 1 d'octubre.

PREU! Matricula 40€ anuals i 70,00€ per mes, per una sessió setmanal de 90'.

DANSA CONTEMPORÀNIA IMPROVISACIÓ

QUÈ? Treballar la consciència corporal i la pròpia relació amb l'espai i els altres. Potenciar un cos fluid i actiu a través de la tècnica de la dansa contemporània. Classes impartides per Marta Moran.

QUAN? Dilluns de 20:00 a 21:45.

ON? Escola Pau Claris.

QUI? A partir de 16 anys i per a totes les edats.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs 3 d'octubre.

PREU! 40,00€ per mes.

YOGA ADULTS

QUÈ? Tècniques de respiració, relaxació i de correcció postural per assolir una millor qualitat de vida i l'equilibri personal. Classes impartides per Silvia Capdevila.

QUAN? Dimarts i dijous, de 17:00 a 18:00.

ON? Sala parquet. Palau Municipal d'Esports.

QUI? A partir de 14 anys i per a totes les edats.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs 4 d'octubre.

PREU! 34,10€ per mes.

NOU!!

PREUS ABONAMENTS

TENNIS I PÀDEL

ABONAMENT ANUAL TENNIS:

- Adults: 60,00€/any.

- Menors 16 i majors 65 anys: 35,00€/any.

ABONAMENT ANUAL PÀDEL:

- Adults: 60,00€/any.

- Menors 16 i majors 65 anys: 35,00€/any.

ABONAMENT ANUAL TENNIS +

ABONAMENT ANUAL PÀDEL:

- Adults: 100,00€/any.

- Menors 16 i majors 65 anys: 60,00€/any.

NOUS PREUS DE LLOGUER PISTES:

- Tennis: 8,00€/h i 12,00€/h (amb llum).

- Pàdel: 8,00€/h i 10,00€/h (amb llum).

BÚLDER I ROCÒDROM

ABONAMENT ANUAL BÚLDER POLIESPORTIU:

- Adults: 45,00€/any.

- Menors 16 i majors 65 anys: 30,00€/any.

ABONAMENT ANUAL ROCÒDROM PARC DEL SEGRE:

- Adults: 80,00€/any.

- Menors 16 i majors 65 anys: 60,00€/any.

ABONAMENT ANUAL BÚLDER + ROCÒDROM:

- Adults: 100,00€/any.

- Menors 16 i majors 65 anys: 75,00€/any.