

COM APUNTAR-SE

Les inscripcions es podran fer a partir del dilluns 12 de setembre, telemàticament.

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.

INSCRIPCIONS VIA WEB

1. Connecteu-vos al web de l'Ajuntament

www.laseu.cat

2. Cliqueu sobre el menú "TRÀMITS 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.

CONDICIONS GENERALS

El Servei d'Esports de l'Ajuntament de la Seu d'Urgell us ofereix el seu catàleg d'activitats per al curs 2022-23.

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.

CALENDARI

INSCRIPCIONS: A partir del dilluns 12 de setembre, telemàticament al web: www.laseu.cat

DIES LECTIUS: De dilluns a dissabte, tots els dies laborables a la Seu d'Urgell, des del 3 d'octubre al 30 de juny.

PERÍODE NO LECTIU: Vacances de Nadal, del 24 de desembre de 2022 al 8 de gener de 2023, ambdós inclosos.

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS 2022-2023



ACTIVITATS GENT GRAN

Ioga per a Gent Gran

L'Anna Llorens oferirà classes específicament adaptades a les capacitats i característiques de cada persona usuària. Per aquest motiu **recomanem inscriure's als torns corresponents a cada grup d'edat.**

Classe Or: Majors de 75 anys

Dilluns de 12:00 a 13:00 hores
Dimecres de 10:45 a 11:45 hores

Classe Plata: Entre 70 i 75 anys

Dilluns de 10:45 a 11:45 hores
Dimecres de 9:30 a 10:30 hores

Classe Bronze: Entre 65 i 70 anys

Dilluns 9:30 a 10:30 hores
Dimecres 12:00 a 13:00

Aula de Dansa. Centre Cultural les Monges.

Exclusivament per a gent gran.

Places limitades. Inici del curs 3 d'octubre.

20,50€ per curs.

Aiguagim

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 Esquitx.

Dimecres, de 8:30 a 9:15 hores.

Dimecres, de 9:15 a 10:00 hores.

Dimecres, de 10:00 a 10:45 hores.

Centre Esportiu Esquitx.

Exclusivament per a gent gran.

Places limitades. Inici del curs 5 d'octubre.

20,50€ per curs.

Gimnàstica Manteniment

Gimnàstica suau i de prevenció, específica per a les persones menys joves. Classes impartides per Raquel Iscla.

Divendres, de 10:00 a 11:00 hores.

Divendres, de 11:00 a 12:00 hores.

Sala polivalent. Palau Municipal d'Esports.

Exclusivament per a gent gran.

Places limitades. Inici del curs 7 d'octubre.

20,50€ per curs.

PREUS ABONAMENTS

Tennis i Pàdel

ABONAMENT ANUAL TENNIS:

Adults: 45,00€/any
Menors 16 i majors 65 anys: 30,00€/any

ABONAMENT ANUAL PÀDEL:

Adults: 45,00€/any
Menors 16 i majors 65 anys: 30,00€/any

ABONAMENT ANUAL TENNIS + PÀDEL:

Adults: 70,00€/any.
Menors 16 i majors 65 anys: 45,00€/any.

PREUS 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 RAFTING PARC:

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.





ACTIVITATS PER A TOTES LES EDATS


Teles Acrobàtiques


Introducció i perfeccionament en aquesta espectacular modalitat artística i esportiva. Classes impartides per Maria Grau.

 Dilluns. 17:30 a 19:00 hores.
Dimecres, 17:45 a 19:15 hores.

 Pista Polivalent.

 **A partir de 5 anys, només infants.**


 Places limitades. Inici del curs 3 d'octubre. Per més informació, truqueu al 652 113 888 (Maria).


 35,00€ per mes, 30,00€ el segon germà (preu pel 2022).
38,00€ per mes, 33,00€ el segon germà (preu a partir de gener del 2023).





Correcció Postural


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

 Dilluns i dimecres, de 20:15 a 21:15 hores.

 Sala polivalent. Palau Municipal d'Esports.

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


 Places limitades. Inici del curs 3 d'octubre.


 34,10€ per mes.





Condicionament Físic


Treball de condicionament físic amb una activitat alternativa i saludable. Sessions fonamentades en diferents tècniques d'aeròbic, steps, peses, treball cardiovascular en sala i en espais urbans. Classes impartides per Sara Sanchez.

 Dilluns i dimecres, de 15:45 a 16:45 hores.
Dimarts i dijous de 19:00 a 20:00 hores.

 Sala Polivalent. Palau Municipal d'Esports.

 A partir de 16 anys.


 Places limitades. Inici del curs 3 d'octubre.


 26,30€ per mes (2 dies a la setmana).





Estiraments i Col·locació


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

 Divendres, de 15:45 a 16:45 hores.

 Sala Polivalent. Palau Municipal d'Esports.

 A partir de 16 anys.

 Places limitades. Inici del curs 7 d'octubre.


 11,35€ per mes, per alumnes de l'EEM de condicionament físic.
20,50€ per mes, per a la resta.





Gimnàstica Coreografies


Gimnàstica de baix impacte, amb exercicis realitzats amb bases musicals, específica per a les persones menys joves. Classes impartides per Raquel Iscla.


Dimarts, d'11:00 a 12:00 hores.


 Dijous, d'11:00 a 12:00 hores.

 Aula de Dansa. Centre Cultural les Monges.

 Activitat destinada a les persones menys joves.

 Places limitades. Inici del curs 4 d'octubre.


 23,00€ per mes (1 dia a la setmana).


 32,00€ per mes (2 dies a la setmana).





Tennis


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 Nacho Vaca.

 De dilluns a dissabtes. Horaris per determinar.

 Pistes Municipals de Tennis.

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

 Places limitades.


 30,00€ al mes per 1h setmanal i 45,00 € per 1h30 setmanal.





ACTIVITATS A CASTELLCIUTAT


Ioga


Exercicis (àssanes), tècniques respiratòries (pranayama) i relaxació/meditació.

 Dilluns, de 16:00 a 17:00 hores.
Dimecres, de 16:00 a 17:00 hores.

 Local Social de Castellciutat.

 Recomenada i orientada a majors de 50 anys.

 Places limitades. Inici del curs 3 d'octubre.


 20,50€ per curs per a gent gran.
26,30€ per trimestre, per la resta.





Gimnàstica Manteniment


Gimnàstica suau i de prevenció.


Dimarts de 15:45 a 16:45 hores


 Dijous de 15:45 a 16:45 hores.

 Local Social de Castellciutat.

 Recomenada i orientada a majors de 50 anys.

 Places limitades. Inici del curs 4 d'octubre.

 20,50€ per curs per a gent gran.

 26,30€ per trimestre, per la resta.



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 més informació contacteu amb el Servei d'Esports.



Ajuntament de
la Seu d'Urgell



ciutat d'esport
LA SEU D'URGELL

Tel. 973 350 010 ext. 8010 - 8011
mail: esports@aj-laseu.cat
<http://esports.laseu.cat>