

COM APUNTAR-SE

Les inscripcions es podran fer a partir del dilluns 28 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 2020-21.

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 28 de setembre, telemàticament al web: www.laseu.cat

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 2020 al 7 de gener de 2021, ambdós inclosos.

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS 2020-2021



ACTIVITATS GENT GRAN

Ioga per a Gent Gran

Exercicis (àsanes), tècniques respiratòries (pranayama) i relaxació/meditació, per assolir una millor qualitat de vida. Classes impartides per Anna Llorens.

- Dilluns, de 9:30 a 10:30 hores.
- Dilluns, de 10:45 a 11:45 hores.
- Dilluns, de 12:00 a 13:00 hores.
- Dimecres, de 9:30 a 10:30 hores.
- Dimecres, de 10:45 a 11:45 hores.
- Dimecres, de 12:00 a 13:00 hores.

Aula de Dansa. Centre Cultural les Monges.

Exclusivament per a gent gran.

Places limitades. Inici del curs 5 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 Esquix.

- Dimecres, de 8:30 a 9:15 hores.
- Dimecres, de 9:30 a 10:15 hores.
- Dimecres, de 10:30 a 11:15 hores.
- Dimecres, de 11:30 a 12:15 hores.

Centre Esportiu Esquix.

Exclusivament per a gent gran.

Places limitades. Inici del curs 7 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.
- Divendres, de 12:00 a 13:00 hores.



Sala polivalent. Palau Municipal d'Esports.

Exclusivament per a gent gran.

Places limitades. Inici del curs 9 d'octubre.

20,50€ per curs.

Escacs

Formació teòrica i pràctica ajustada als nivells de cada alumne. Classes impartides pels jugadors i entrenadors del Club Escacs la Seu d'Urgell.

Dimecres, de 19:00 a 20:00.

Sala Casal Gent Gran (Centre Cívic).

Exclusivament per a gent gran.

Inici del curs 7 d'octubre.

27,25€ per curs.



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 + PÀDEL:

Adults: 100,00€/any.
Menors 16 i majors 65 anys: 60,00€/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.

SERVEI D'ESPORTS

Ajuntament de la Seu d'Urgell

Palau Municipal d'Esports

Camí Ral de Cerdanya, 31

Tel. 973 350 010 ext. 8010 - 8011

mail: esports@aj-laseu.cat

<http://esports.laseu.cat>



Ajuntament de
la Seu d'Urgell





ciutat d'esport
LA SEU D'URGELL


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, 18:00 a 19:30 hores.

 Pista Polivalent.

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


 Places limitades. Inici del curs 5 d'octubre. Per més informació, truqueu al 652 113 888 (Maria).


 35,00€ per mes, 30,00€ el segon germà.





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 5 d'octubre.


 34,10€ al 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 5 d'octubre.


 26,30€/ 2 dies 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 9 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.


 23,00€ per mes (1 dia a la setmana).


32,00€ per mes (2 dies a la setmana).





Curs d'iniciació al golf

Curs dinàmic, variat i divertit per a enfrontar-te als teus primers reptes com a jugador de golf

 JUNIOR, de 7 a 14 anys


 Dissabte i Diumenge tarda de 15h a 16h


 ADULTS, més de 15 anys


 Dimecres mati de 13.30h a 14.30h

Divendres mati de 10h a 11h

Dissabte i Diumenge tarda de 16h a 17h

 Aravell Golf

 Grups mínim 5 alumnes, màxim 8 alumnes


 50€ mensual (1 dia a la setmana). Material inclòs.





ACTIVITATS A CASTELLCIUTAT


Ioga


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

 Divendres, de 16:00 a 17:00 hores.

 Local Social de Castellciutat.

 Recomenada i orientada a majors de 50 anys.

 Places limitades. Inici del curs 5 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 15:15 a 16:15 hores

 Dijous de 15:15 a 16:15 hores.

 Local Social de Castellciutat.

 Recomenada i orientada a majors de 50 anys.

 Places limitades. Inici del curs 6 d'octubre.


 20,50€ per curs per a gent gran.


26,30€ per trimestre, per la resta.





Golf. Perfeccionament i estratègia de joc

Dirigit a jugadors amb handicap i que desitgin perfeccionar tots els aspectes fonamentals del joc al camp.


 Dimecres mati de 10h a 12:30h

 Aravell Golf

 ADULTS, més de 18 anys

 *Grups mínim 4 alumnes, màxim 6 alumnes

**Obligatori tenir handicap i estar federat.

 Preu: 85€ (1 dia a la setmana). Material inclòs.



US ACONSELLEM

L'activitat bàsica 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 bàsica 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.

EEM segures

Totes les activitats estaran subjectes a la normativa de seguretat del COVID-19.

Els inscrits rebreu informació via correu electrònic, específica i actualitzada del protocol per a cada activitat.

