

COM APUNTAR-SE

Les inscripcions es podran fer a partir del dilluns 18 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 2023-24.

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 18 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 2 d'octubre al 30 de juny.

PERÍODE NO LECTIU: Vacances de Nadal, del 23 de desembre de 2023 al 7 de gener de 2024, ambdós inclosos.

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS 2023-2024



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 2 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 4 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 9:00 a 10:00 hores.

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

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

Aula de Dansa. Centre Cultural les Monges.

Exclusivament per a gent gran.

Places limitades. Inici del curs 6 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 2 d'octubre.
 JORNADA PORTES OBERTES, dissabte 16 setembre - 17h00 a 20h00.
Per més informació, truqueu al 652 113 888 (Maria).


 38,00€ per mes, 33,00€ el segon germà.





Bachata (nivell inicial - intermig)


Aprentatge dels passos bàsics de la Bachata i familiarització amb la música. No cal portar parella. Classes impartides per Xavi Jordana.

 Dilluns, de 20:00 a 21:15h. (nivell inicial).
 Dilluns, de 21:15h a 22:30h. (nivell intermig).

 Escorxador. Sala Polivalent.

 A partir de 18 anys i per a totes les edats.



Màx. 20 places. Inici de curs 3 d'octubre.
 Primer bloc de classes és d'octubre a desembre. Inscripcions durant el mes de setembre.


 32€ 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 2 d'octubre.


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





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 2 d'octubre.



 34,10€ per mes.





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 2 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 3 d'octubre.

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



PIRINEU OUTDOOR
La Seu d'Urgell - Alt Urgell

www.pirineuoutdoor.com



RELACIÓ ENTITATS ESPORTIVES DE LA SEU D'URGELL i el seu contacte



SERVEI D'ESPORTS Ajuntament de la Seu d'Urgell

Palau Municipal d'Esports
Camí Ral de Cerdanya, 31

Tel. 973 350 010 ext. 8011 - 8010 - 8009

mail: esports@aj-laseu.cat

<http://esports.laseu.cat>



Ajuntament de
la Seu d'Urgell



ciutat d'esport
LA SEU D'URGELL

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.