

ACTIVITATS ESPORTIVES

octubre
desembre 2020



DATES DE RENOVACIONS

28 de setembre al 4 d'octubre
mitjançant:

web
paiporta.es/activitatseportives

Tel.
96 397 21 15
Horari de 9 a 20 hores

NOVES INSCRIPCIONS

Per a les places vacants després de les renovacions.

Del 5 a l'11 d'octubre
mitjançant la web
paiporta.es/activitatseportives

BONIFICACIONS

Tots els usuaris i les usuàries **majors de 65 anys** gaudeixen d'una bonificació en el pagament de la quota del **25%**. Les persones pensionistes menors de 65 anys no poden gaudir d'eixa bonificació.

Gimnàstica de manteniment global

Sessions destinades a millorar l'activitat física muscular i cardiovascular amb exercicis d'intensitat variable, adaptats perquè qualsevol persona pugui fer exercici físic. Podran inscriure's les persones majors de 18 anys. El nombre de persones participants mínim per a formar grup serà de 12 alumnes. Cal assenyalar que el grup amb codi 02 és de menor intensitat i està enfocat a persones majors (+ 55 anys).

Batu-Pump

L'activitat de Batu-Pump permet entrenar la força, la resistència muscular i la condició física general d'una forma divertida i espectacular. Les classes estan programades amb diferents coreografies i cada grup muscular es treballa al ritme de la millor música. En una hora entrenaràs cada múscul del teu cos.

codi 01

Poliesportiu **+18 anys**
Dilluns-Dimecres-Divendres
09.30 a 10.30 h
65€

codi 02

Poliesportiu **+55 anys**
Dilluns-Dimecres-Divendres
10.35 a 11.35 h
65€

codi 03

Poliesportiu **+18 anys**
Dimarts-Dijous
09.30 a 10.30 h
50€

codi 04

Poliesportiu **+18 anys**
Dilluns-Dimecres-Divendres
19.00 a 20.00 h
65€

codi 05

Poliesportiu **+16 anys**
Dilluns-Dimecres-Divendres
20.15 a 21.15 h
65€



Zumbababis

Ball multidisciplinari que té la finalitat de mantenir, desenvolupar i enfortir els músculs del cos a força de moviments semblants als diversos balls llatins i moderns.

codi 06

Poliesportiu **+16 anys**
Dimarts-Dijous
19.25 a 20.25 h
55€ (sala 1)

codi 07

Poliesportiu (2) **+16 anys**
Dimarts-Dijous
19.45 a 20.45 h
55€ (sala 2)

Gimnàstica suau i expressió corporal

En aquest programa es practica una gimnàstica suau i s'agrupen distintes tècniques corporals per a millorar el rendiment físic i relaxar la ment, utilitzant exercicis d'estiraments, treballant amb pals, pilotes, etc. Podran inscriure's totes les persones a partir de 45 anys. El nombre de persones participants mínim per a formar grup serà de 10 alumnes

codi 08

CEIP L'Horta **+50 anys**
Dilluns-Dimecres-Divendres
18.00 a 19.00 h
46€

loga

Disciplina per al coneixement del cos i de la ment, la qual implica un estat interior de pau, serenitat, fortalesa i comprensió instintiva de les veritats essencials de la vida.

Podran inscriure's totes les persones a partir de 16 anys. El nombre de persones participants mínim per a formar grup serà de 12 alumnes

codi 09 Poliesportiu **+16 anys**
Dilluns-Dimecres-Divendres
15.30 a 16.30 h
65€

codi 10 Poliesportiu **+16 anys**
Dimarts-Dijous
16.00 a 17.00 h
55€

codi 11 Poliesportiu **+16 anys**
Dimarts-Dijous
20.35 a 21.35 h
55€

loga-lates

codi 12 Poliesportiu **+16 anys**
Dimarts-Dijous
09.30 a 11.00 h
55€



Gimnàstica medita relaxació

Vivim amb els músculs contrets; tot i que no fem activitat física, gastem energia, augmentem la irritabilitat i la inestabilitat. Amb aquest programa aprenem a respirar, a millorar el sistema nerviós central i a eliminar la tensió, la por i l'estrés. En una hora entrenaràs cada múscul del teu cos.

codi 13 Poliesportiu **+16 anys**
Dilluns-Dimecres-Divendres
09.30 a 10.30 h
65€

Taitxí

Art marcial xinès que no requereix quasi esforç o una elevada concentració mental per a practicar-lo. El taitxí es caracteritza pels beneficis que atribueix la seua pràctica, sense importar la condició física, com ara els d'enfortir la salut i el de perseguir la longevitat.

codi 14 CEIP L'Horta **+18 anys**
Dilluns-Dimecres-Divendres
19.30 a 20.30 h
65€

Iniciació multiesport i jocs alternatius

L'Escola d'Iniciació Multiesport està enfocada per a què tots els xiquets i les xiquetes puguin tindre la possibilitat de conèixer els elements bàsics de la tècnica i reglamentació de diversos esports, tant a nivell individual com a nivell col·lectiu. Escola dirigida a tots els xiquets i xiquetes d'entre 7 i 13 anys.

codi 15

Poliesportiu **10 a 13 anys**
Dilluns-Dimecres-Divendres
17.40 a 18.40 h
42€

codi 16

Poliesportiu **7 a 9 anys**
Dimarts-Dijous
17.30 a 18.30 h
35€

Bàsquet

L'Escola Municipal de Bàsquet està enfocada a la formació i el desenvolupament de la tècnica del bàsquet i a l'adquisició d'hàbits esportius per a, posteriorment, aconseguir un nivell de destresa i coordinació que permeti a l'alumnat tindre els coneixements bàsics per poder afrontar millor l'etapa posterior de competició. Escola dirigida a tots els xiquets i xiquetes d'entre 9 i 13 anys. Mínim de 8 alumnes.

codi 17

Poliesportiu **9 a 13 anys**
Dilluns-Dimecres
17.30 a 18.30 h
35€



Gimnàstica rítmica

Escola dirigida a totes les xiquetes i xiquets d'entre 4 i 15 anys. Mínim de 10 alumnes per classe.

codi 21

IES A. Alfaro **4 a 7 anys**
Dimarts-Dijous
17.00 a 18.00 h
35€

codi 18

CEIP L'Horta **4 a 7 anys**
Dimarts-Dijous
17.30 a 18.30 h
35€

codi 19

CEIP L'Horta **8 a 15 anys**
Dimarts-Dijous
18.40 a 19.40 h
35€

codi 20

IES A. Alfaro **4 a 7 anys**
Dimarts-Dijous
18.10 a 19.10 h
35€

Karate

Sessions de karate enfocades a promoure la psicomotricitat, sociabilitat i desenvolupament mental de l'alumnat.

codi 22

IES Andreu Alfaro **5 a 10 anys**
Dilluns i dimecres
18.00 a 19.00 h
35€

Taekwondo

Escola per a donar cabuda a les demandes existents en el camp de les arts marcial, enfocada a la pràctica de la defensa personal i el desenvolupament d'habilitats més efectives amb l'ús de les mans i els peus. Escola dirigida a tots els xiquets i les xiquetes d'entre 5 i 14 anys. Mínim de 10 alumnes per classe.

codi 23

Poliesportiu **5 a 8 anys**
Dimarts-Dijous
17.30 a 18.30 h
40€

codi 24

Poliesportiu **9 a 14 anys**
Dimarts-Dijous
18.40 a 19.40 h
40€

codi 25

Poliesportiu **5 a 8 anys**
Dilluns-Dimecres
17.35 a 18.35 h
40€

Balls moderns

Dirigida a xiquetes i xiquets de 8 a 15 anys que tenen l'oportunitat de practicar ritmes de ball d'actualitat (hip-hop, funky, etc.)

codi 26

Poliesportiu **8 a 10 anys**
Dimarts-Dijous
17.45 a 18.45 h
35€

codi 27

Poliesportiu **11 a 15 anys**
Dilluns-Dimecres
17.45 a 18.45 h
35€



Inscripció

Dades personals nou alumnat

a emplenar
pel SME
Codi Alumnat

Cognoms

Nom

Edat

Sexe

D

H

Adreça

Núm.

Pta.

DNI

Població

Codi postal

Data naixement

Telèfon

Període octubre a desembre 2020

S'inscriu per primera vegada

SÍ

NO

Activitat esportiva seleccionada

Codi

Primera opció

Segona opció

Emplenar només per a activitats de menors

Nom del pare, mare o tutor o tutora legal

DNI

AUTORITZACIÓ: mitjançant el present escrit, autoritze a la persona dalt ressenyada a la pràctica esportiva a la qual sol·licita la seua inscripció en aquest formulari. Igualment, declare que no pateix cap patologia ni situació clínica que l'impedisca la pràctica normal esportiva per a la qual sol·licita la seua inscripció, i als efectes oportuns signe la present autorització.

AUTORITZACIÓ IMATGE: també autoritze a fer-li fotos durant les activitats esportives i a la seua publicació en activitats, recursos i mitjans de comunicació com ara la web municipal, Facebook, la guia esportiva, el BIM Paiporta, etc. o diaris regionals com ara Levante o Las Provincias.

En la meua condició de persona interessada, autoritze al Servei Municipal d'Esports a que incloga en qualsevol suport audiovisual, per a efectes de reproducció i comunicació pública, qualsevol esdeveniment a nivell estrictament institucional i esportiu.

SÍ NO

Signatura >

Aquesta autorització d'utilització del contingut gravat i de la meua imatge es fa a l'empara del que es disposa en la Llei orgànica 1/1982, de 5 de maig, de protecció civil del dret a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge.

En qualsevol moment pot exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació o oposició respecte de les seues dades personals, enviant un escrit, acompanyat d'una imatge del seu DNI o document acreditatiu equivalent, al Servei Municipal d'Esports > esports@paiporta.es

Ordre de domiciliació bancària

Activitat esportiva

Codi

Titular del compte

DNI

IBAN

E	S										

Distingit senyor o distingida senyora, a càrrec del compte indicat, i fins a nou avís, servisca emplenar aquesta domiciliació davant de l'entitat de crèdit ressenyada.

Signatura >