



# GUIA ESPORTIVA

Temporada 2024 · 2025



## NOVES INSCRIPCIONS

Web > [paiporta.es/activitatseportives](http://paiporta.es/activitatseportives)

Presencial > *poliesportiu*

Telèfon > **96 397 21 15**

## INSCRIPCIONS PAGAMENTS

Les activitats esportives s'organitzen per quadrimestres:

- **Primer quadrimestre:** d'octubre a gener.
- **Segon quadrimestre:** de febrer a maig.

Els pagaments es realitzaran en les següents dates:

- **Primer quadrimestre:** A partir del 14 d'octubre.
- **Segon quadrimestre:** A partir del 10 de febrer.

## MODIFICACIÓ D'HORARIS

El Servei d'Esports es reserva el dret de modificar els horaris de les activitats segons les necessitats del poliesportiu.

## PERÍODE DE VACACIONS

- Nadal: **Del 23 de desembre al 6 de gener** (tots dos inclosos).
- Setmana Santa i Pasqua: **Del 17 al 28 d'abril** (tots dos inclosos).
- Dies no lectius: **9 d'octubre, 1 de novembre, 6 de desembre i 1 de maig.**

Durant estes dates el Poliesportiu no es realitzarà cap de les activitats.

## BONIFICACIONS

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

## RENOVACIÓ D'INSCRIPCIÓ

La renovació de la inscripció d'un quadrimestre a un altre ha de realitzar-se **entre el 15 i el 22 de gener**. És imprescindible renovar la inscripció en estes dates per a assegurar la plaça en les activitats. Així com ser baixa si no es desitja continuar amb l'activitat.

## BAIXES

Les baixes hauran de ser notificades per escrit en la consergeria del poliesportiu **abans de l'inici del nou quadrimestre**. No es retornarà l'import de la quota una vegada començades les classes, excepte per causes mèdiques justificades amb un informe mèdic.

## FORMACIÓ DE GRUPS

• Els grups es formaran amb un mínim de **8 a 10 persones**.

• En cas de completar els grups, s'obriran **l·listes d'espera**.

• El Servei d'Esports podrà obrir nous grups segons la demanda.

# Programes

## Gimnàstica de manteniment físic

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 8 alumnes. Cal assenyalar que el grup amb codi 02 és de menor intensitat i està enfocat a persones majors (+ 55 anys).

**codi  
01**

Poliesportiu **+18 anys**  
Dilluns · dimecres · divendres  
09.30 a 10.30 h  
**65€**

**codi  
02**

Poliesportiu **+55 anys**  
Dilluns · dimecres · divendres  
10.30 a 11.30 h  
**65€**

**codi  
03**

Poliesportiu **+18 anys**  
Dimarts i dijous  
09.30 a 10.30 h  
**50€**

**codi  
04**

Poliesportiu **+18 anys**  
Dilluns · dimecres · divendres  
19.00 a 20.00 h  
**65€**

## 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  
05**

Poliesportiu **+16 anys**  
Dilluns · dimecres · divendres  
20.00 a 21.00 h  
**65€**

## Zumbabais

Ball multidisciplinar 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 i dijous (**sala 1**)  
18.00 a 19.00 h  
**55€**

**codi**  
**07**

Poliesportiu **+16 anys**  
Dimarts i dijous (**sala 1**)  
19.00 a 20.00 h  
**55€**

## 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 8 alumnes

**codi**  
**08**

Poliesportiu **+45 anys**  
Dilluns · dimecres · divendres  
18.00 a 19.30 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 8 alumnes

**codi**  
**09**

Poliesportiu **+16 anys**  
Dilluns · dimecres · divendres  
15.30 a 17.00 h  
**65€**

**codi**  
**10**

Poliesportiu **+16 anys**  
Dimarts i dijous  
15.30 a 17.00 h  
**55€**

**codi**  
**11**

Poliesportiu **+16 anys**  
Dimarts i dijous  
20.30 a 22.00 h  
**55€**

# loga-lates

**codi**  
**12**

Poliesportiu **+16 anys**  
Dimarts i dijous  
09.30 a 11.00 h  
**55€**

# Gimnàstica esquena sana i flexibilitat

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'estrès. 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**

Poliesportiu **+18 anys**  
Dilluns · dimecres · divendres  
19.30 a 21.00 h  
**65€**

# Pilates

Té com a objectiu enfortir el cos i la ment des de la part més profunda a la més superficial, augmentant i unint el dinamisme i la força muscular amb el control mental, la relaxació i la respiració. És una disciplina que combina tècniques de gimnàstica, ballet i ioga.

**codi**  
**15**

Poliesportiu **+16 anys**  
Dilluns i dimecres  
19.00 a 20.00 h  
**55€**

**codi**  
**16**

Poliesportiu **+16 anys**  
Dilluns i dimecres  
20.00 a 21.00 h  
**55€**

# Mamifit

Activitat dissenyada per a dones embarassades i posterior al part, amb l'objectiu de recuperar els canvis físics i hormonals que s'experimenten durant l'embaràs i el part, i tornar al nivell de manera física anterior a l'embaràs. Es realitzaran exercicis per a enfortir els músculs de l'abdomen, la pelvis, les cames i els braços, així com per a millorar la postura i la flexibilitat.

**codi**  
**17**

Poliesportiu **+18 anys**  
Dilluns · dimecres · divendres  
10.30 a 11.30 h  
**65€**

## Psicomotricitat

Escola d'Iniciació Esportiva per als més menuts i menudes que, mitjançant jocs adaptats a la seua edat, faran que adquirisquen hàbits esportius i, al mateix temps, es familiaritzaran amb el moviment, tant de coordinació com d'equilibri i lateralitat. Escola dirigida a tots els xiquets i les xiquetes d'entre 4 a 6 anys.

**codi**  
**18**

Poliesportiu **4 a 6 anys**  
Dimarts i dijous  
17.00 a 18.00 h  
**35€**

## Iniciació multiesport i jocs alternatius

L'Escola d'Iniciació Multiesport està enfocada per a què tots els xiquets i les xiquetes puguen 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 les xiquetes d'entre 7 i 13 anys.

**codi**  
**19**

Poliesportiu **7 a 9 anys**  
Dimarts i dijous  
17.30 a 19.00 h  
**35€**

**codi**  
**20**

Poliesportiu **7 a 9 anys**  
Dilluns i dimecres  
17.30 a 19.00 h  
**35€**

**codi**  
**21**

Poliesportiu **10 a 13 anys**  
Dilluns i dimecres  
17.30 a 19.00 h  
**35€**

# Gimnàstica rítmica i estètica

Escola dirigida a totes les xiquetes i els xiquets d'entre 4 i 15 anys. Mínim de 6 alumnes per classe.

**codi**  
**22**

Poliesportiu **4 a 7 anys**  
Dimarts i dijous  
17.00 a 18.00 h  
**35€**

**codi**  
**23**

Poliesportiu **8 a 15 anys**  
Dimarts i dijous  
18.00 a 19.00 h  
**35€**

# Taekwondo

Escola per a donar cabuda a les demandes existents en el camp de les arts marcials, 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 5 alumnes per classe.

**codi**  
**24**

Poliesportiu **5 a 8 anys**  
Dilluns i dimecres  
17.00 a 18.00 h  
**40€**

**codi**  
**25**

Poliesportiu **9 a 14 anys**  
Dimarts i dijous  
17.00 a 18.00 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 **11 a 15 anys**  
Dimarts i dijous  
19.00 a 20.00 h  
**35€**

**codi**  
**27**

Poliesportiu **8 a 10 anys**  
Dimarts i dijous  
18.00 a 19.00 h  
**35€**

## Karate

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

**codi**  
**28**

CEIP Rosa Serrano **5 a 9 anys**  
Dilluns i dimecres  
18.00 a 19.00 h  
**35€**

## Escalada i esport de muntanya

Escola dirigida a xiquets i xiquetes de 8 a 12 anys, on se'ls ofereix l'oportunitat de practicar l'esport de muntanya.

**codi**  
**29**

Poliesportiu **8 a 12 anys**  
Dilluns i dimecres  
17.30 a 19.00 h  
**35€**

**codi**  
**30**

Poliesportiu **8 a 12 anys**  
Dimarts i divendres  
17.30 a 19.00 h  
**35€**

## Futbol sala

Aquesta modalitat d'escola està enfocada a la formació i millora de la tècnica individual del futbol sala, a més de l'adquisició d'hàbits esportius i formació pràctica en aspectes com el control, els passes, la coordinació, el colpeig de la pilota, etc.

**codi**  
**31**

Poliesportiu **10 a 13 anys**  
Dimarts i dijous  
17.30 a 19.00 h  
**35€**

## Tir amb arc

Aquesta modalitat d'escola està enfocada a la formació i millora de la tècnica en bàsquet, a més de l'adquisició d'hàbits esportius.

**codi**  
**32**

Poliesportiu **8 a 12 anys**  
Dilluns i dimecres  
17.00 a 18.00 h  
**35€**

## Esport adaptat

Activitat dissenyada per a xiquets i xiquetes, requereix molta coordinació i resistència. Combinarem jocs, exercicis i tasques per a desenvolupar la preparació física i la concentració.

**codi**  
**33**

Poliesportiu  
Divendres  
17.00 a 19.00 h  
**Gratuit**