



AJUNTAMENT DE
PAÏPORTA

Regidoria
d'Esports



GUIA ESPORTIVA

Temporada 2025 · 2026



PROGRAMES I ESCOLES ESPORTIVES

paiporta.es/activitatsesportives

INSCRIPCIONS

Web> paiporta.es/activitatessportives
o l'app sportia (es necessita registre previ)

Telèfon> 96 397 12 22 Ext. 232

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 13 d'octubre.
- **Segon quadrimestre:** A partir del 9 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 2 al 13 d'abril** (tots dos inclosos).
- Dies no lectius: **9 d'octubre, 8 de desembre, 19 de març i 1 de maig.**

Durant estes dates 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 **6 a 10 persones** (depenent l'activitat).
- En cas de completar els grups, s'obriran **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**

Pistes antic CEIP L'Horta **+18 anys**
Dilluns · dimecres · divendres
09.30 a 10.30 h
65€

**codi
02**

Pistes antic CEIP L'Horta **+55 anys**
Dilluns · dimecres · divendres
10.30 a 11.30 h
65€

**codi
03**

Pistes antic CEIP L'Horta **+18 anys**
Dimarts i dijous
09.30 a 10.30 h
50€

**codi
04**

Pistes antic CEIP L'Horta **+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**

Pistes antic CEIP L'Horta **+16 anys**
Dilluns · dimecres · divendres
20.00 a 21.00 h
65€

Zumbbabis

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

Pistes antic CEIP L'Horta **+16 anys**
Dimarts i dijous
18.00 a 19.00 h
55€

codi
07

Pistes antic CEIP L'Horta **+16 anys**
Dimarts i dijous
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

Pistes antic CEIP L'Horta **+45 anys**
Dilluns · dimecres · divendres
18.00 a 19.15 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**

Pistes antic CEIP L'Horta **+16 anys**
Dilluns · dimecres
15.30 a 16.45 h
55€

**codi
10**

Pistes antic CEIP L'Horta **+16 anys**
Dimarts i dijous
15.30 a 16.45 h
55€

**codi
11**

Pistes antic CEIP L'Horta **+16 anys**
Dilluns · dimecres
16.45 a 18.00 h
55€

**codi
12**

Pistes antic CEIP L'Horta **+16 anys**
Dimarts i dijous
20.00 a 21.15 h
55€

loga-lates

**codi
13**

Pistes antic CEIP L'Horta **+16 anys**
Dimarts i dijous
09.30 a 10.45 h
55€

Gimnàstica esquena sana i flexibilitat

**codi
14**

Pistes antic CEIP L'Horta **+16 anys**
Dilluns · dimecres · divendres
09.30 a 10.30 h
65€

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.

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
15

Pistes antic CEIP L'Horta **+18 anys**
Dilluns · dimecres · divendres
19.15 a 20.30 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
16

Pistes antic CEIP L'Horta **+16 anys**
Dilluns i dimecres
17.00 a 18.00 h
55€

codi
17

Pistes antic CEIP L'Horta **+16 anys**
Dilluns i dimecres
18.00 a 19.00 h
55€

Gimnàstica terapèutica en cadira

Programa dissenyat per a promoure la mobilitat, la flexibilitat i el benestar general en les quals presenten limitacions físiques o mobilitat reduïda. Esta activitat es realitza utilitzant una cadira com a principal suport durant la sessió, es realitzen exercicis suaus que inclouen estiraments, moviments articulars, respiració profunda i enfortiment muscular, adaptats a les capacitats de cada usuari.

codi
18

Pistes antic CEIP L'Horta **+16 anys**
Dimarts i dijous
10.30 a 11.30 h
55€

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
19

Pistes antic CEIP L'Horta **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
20

Pistes antic CEIP L'Horta **7 a 9 anys**
Dimarts i dijous
17.30 a 19.00 h
35€

codi
21

Pistes antic CEIP L'Horta **7 a 9 anys**
Dilluns i dimecres
17.30 a 19.00 h
35€

codi
22

Pistes antic CEIP L'Horta **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
23

Pistes antic CEIP L'Horta **4 a 15 anys**
Dimarts i dijous
17.00 a 18.00 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 5 alumnes per classe.

codi
24

Pistes antic CEIP L'Horta **5 a 14 anys**
Dilluns i dimecres
18.00 a 19.00 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
25**

Pistes antic CEIP L'Horta **8 a 10 anys**

Dimarts i dijous

17.00 a 18.00 h

35€

**codi
26**

Pistes antic CEIP L'Horta **11 a 15 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
27**

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
28**

Pistes antic CEIP L'Horta **8 a 12 anys**

Dilluns i dimecres

17.30 a 19.00 h

35€

**codi
29**

Pistes antic CEIP L'Horta **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
30

Pistes antic CEIP L'Horta **10 a 13 anys**
Dimarts i dijous
17.30 a 19.00 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
31

Pistes antic CEIP L'Horta
Divendres
17.00 a 19.00 h
Gratuit

Tenis

Esta modalitat d'escola està enfocada a la formació i millora de la tècnica individual en el tenis, a més de fomentar hàbits esportius saludables. Es treballa de manera pràctica en aspectes com el colpege, el control de la raqueta, els desplaçaments, la coordinació i el joc en pista. Activitat dirigida a xiquets i xiquetes de 4 a 16 anys, organitzats en grups segons edat i nivell.

codi
32

Poliesportiu **4 a 6 anys**
Dilluns i dimecres
17.30 a 18.30 h
35€ (màxim 6 alumnes)

codi
33

Poliesportiu **7 a 10 anys**
Dilluns i dimecres
18.30 a 19.30 h
35€ (màxim 8 alumnes)

Tenis

Esta modalitat d'escola està enfocada a la formació i millora de la tècnica individual en el tenis, a més de fomentar hàbits esportius saludables. Es treballa de manera pràctica en aspectes com el colpege, el control de la raqueta, els desplaçaments, la coordinació i el joc en pista. Activitat dirigida a xiquets i xiquetes de 4 a 16 anys, organitzats en grups segons edat i nivell.

codi
34

Poliesportiu 11 a 13 anys

Dilluns i dimecres

19.30 a 20.30 h

35€ (màxim 8 alumnes)

codi
35

Poliesportiu 14 a 16 anys

Dilluns i dimecres

20.30 a 21.30 h

35€ (màxim 8 alumnes)

codi
36

Poliesportiu 4 a 6 anys

Dimarts i dijous

17.30 a 18.30 h

35€ (màxim 6 alumnes)

codi
37

Poliesportiu 7 a 10 anys

Dimarts i dijous

18.30 a 19.30 h

35€ (màxim 8 alumnes)