



Del 4 al 21  
de setembre  
**MATRÍCULA  
GRATUÏTA!**

# Belluga't a Olot

Activitats 2018/19



Ajuntament d'Olot



Diputació de Girona



Dipsalut

Organisme de Salut Pública  
de la Diputació de Girona

## ACTIVITATS DE BAIXA INTENSITAT

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9.30h 10.30h		<b>IOGA SUAU C</b> Casal barri St. Roc	<b>IOGA SUAU A</b> Escola Municipal Expressió	<b>IOGA SUAU C</b> Casal barri St. Roc	<b>IOGA SUAU A</b> Escola Municipal Expressió
10.45h 11.45h			<b>IOGA SUAU B</b> Escola Municipal Expressió		<b>IOGA SUAU B</b> Escola Municipal Expressió
16.00h 17.00h		<b>GIMNÀSTICA MANTENIMENT A</b> Pavelló d'esports		<b>GIMNÀSTICA MANTENIMENT A</b> Pavelló d'esports	
17.00h 18.00h		<b>GIMNÀSTICA MANTENIMENT B</b> Pavelló d'esports		<b>GIMNÀSTICA MANTENIMENT B</b> Pavelló d'esports	

### IOGA SUAU

Treball del cos i la ment a través de postures, estiraments i la respiració per mantenir una bona condició física i mental. Activitat a partir de 18 anys. Grups reduïts, places limitades.

### GIMNÀSTICA MANTENIMENT

Activitat amb material variat que ajuda a mantenir i a desenvolupar la coordinació, l'equilibri i la flexibilitat. Activitat a partir de 18 anys. Grups grans, places limitades.

## ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
10.45h 11.30h	<b>NATACIÓ 1</b>			<b>GIMNÀSTICA AIGUA 6</b>	
11.30h 12.15h			<b>NATACIÓ 6</b>		
15.00h 15.45h		<b>NATACIÓ 5</b>	<b>NATACIÓ 7</b>		
16.00h 16.45h	<b>GIMNÀSTICA AIGUA 2</b>	<b>GIMNÀSTICA AIGUA 3</b>	<b>GIMNÀSTICA AIGUA 4</b>		

Totes les sessions es realitzaran a les instal·lacions del Club Natació Olot.

### NATACIÓ

Activitat de baix impacte que combina la natació i exercicis dins l'aigua que ajuden a millorar les articulacions. Activitat a partir de 18 anys. Grups reduïts, places limitades.

### GIMNÀSTICA AIGUA

Activitat de baix impacte a través d'exercicis dins l'aigua que ajuden a millorar les articulacions. Activitat a partir de 18 anys. Grups reduïts, places limitades.

## ACTIVITATS DE MITJA/ALTA INTENSITAT

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
18.05h 19.00h	PILATES + HIOPRESSIUS		STEPS		
19.05 h 20.00h	FBC	ZUMBA	FBC	ZUMBA	
20.05 h 21.00h	PILATES	IOGA	PILATES + HIOPRESSIUS	ZUMBA	

Totes les sessions es realitzaran al pavelló d'esports d'Olot.

Activitats recomanables a partir de 14 anys. Grups reduïts, places limitades.

Intensitat mitja: **PILATES + HIOPRESSIUS** | **PILATES** | **IOGA**

Intensitat alta: **FBC** | **ZUMBA** | **STEPS**

## **PILATES + HIPOPRESSIUS**

Els hipopressius són exercicis de reeducació postural, tot i que la seva acció és específica davant el reforç del to muscular de la faixa abdominal i del sòl pelvià.

## **PILATES**

Activitat dirigida al desenvolupament del cos i la ment que combina exercicis de forma coordinada amb la respiració per millorar la força, la resistència i la flexibilitat.

## **FULL BODY CONDITIONING (FBC)**

Entrenament funcional enfocat a tonificar i enfortir els principals grups musculars mitjançant exercicis en els quals s'utilitza material variat.

## **ZUMBA**

Activitat dirigida amb suport musical que ajuda a millorar la força i la flexibilitat del cos mitjançant moviments de ball combinats amb una sèrie de rutines aeròbiques.

## **IOGA**

Activitat que millora la flexibilitat, la força i l'equilibri, i aporta sensació de calma, harmonia i benestar a través del treball del cos i la ment.

## **STEPS**

Exercici cardiovascular que consisteix en pujar i baixar d'una plataforma combinant passos al ritme de la música d'aeròbic. Ajuda a millorar la resistència aeròbica, la força, la flexibilitat i la coordinació.

## QUOTA ACTIVITATS BAIXA INTENSITAT

ACTIVITATS	QUOTA		QUOTA SALUT*	
	1 sessió / setmana	2 sessions / setmana	1 sessió / setmana	2 sessions / setmana
<b>IOGA</b>	Quota única curs: 102 € Quota trimestral: 35 €	Quota única curs: 204 € Quota trimestral: 70 €	Quota única curs: 51 €	Quota única curs: 102 €
<b>GIMNÀSTICA MANTENIMENT</b>	Quota única curs: 66 € Quota trimestral: 23 €	Quota única curs: 132 € Quota trimestral: 46 €	Quota única curs: 33 €	Quota única curs: 66 €
<b>NATACIÓ i GIMNÀSTICA AIGUA</b>	Quota única curs: 120 €		Quota única curs: 60 €	

\* QUOTA SALUT: Només per a persones nascudes l'any 1958 o anteriors i persones amb alguna discapacitat  $\geq 33\%$ .

## QUOTA ACTIVITATS MITJANA /ALTA INTENSITAT

	1 sessió / setmana	2 sessions / setmana	3 sessions /setmana	Sessió extra
<b>Quota única curs</b>	133 €	210 €	282 €	+ 10 € trimestrals per sessió extra a partir de 3 sessions / setmana
<b>Quota trimestral</b>	46 €	75 €	100 €	

## INSCRIPCIONS

Del 4 al 30 de setembre a les oficines de l'IMELO.  
Durant el curs, si hi ha places, les inscripcions continuaran obertes.

Matrícula: 20 € (només per a noves altes i persones no abonades a les instal·lacions municipals).

Del 4 al 21 de setembre **PROMOCIÓ MATRÍCULA GRATUÏTA!**

## CURS

· **ACTIVITATS AQUÀTIQUES:** Inici l'1 d'octubre del 2018 fins el 31 de maig del 2019.

· **ACTIVITATS DE BAIXA INTENSITAT:** Inici l'1 d'octubre del 2018 fins el 21 de juny del 2019.

· **ACTIVITATS DE MITJANA/ALTA INTENSITAT:** Inici l'1 d'octubre del 2018 fins el 28 de juny del 2019.

Es podrà consultar el calendari d'obertura de la instal·lació a: <https://esportsilleure.olot.cat>

## CONDICIONS

· Per realitzar qualsevol activitat de l'IMELO cal tenir el carnet d'abonat en concepte de matrícula que no cal renovar anualment. La condició d'abonat es perd en cas d'estar 2 anys sense contractar cap servei de l'IMELO.

· En el moment de la inscripció cal escollir les sessions a les quals s'assistirà.

· La quota trimestral de les inscripcions realitzades una vegada començat el curs serà proporcional a la data d'inscripció. No s'aplicarà la proporcionalitat en la quota única de curs.

· Per fer un canvi d'activitat al llarg del curs o reservar plaça a una nova activitat cal demanar-ho a l'IMELO.

· En cas de baixa no es retornaran els diners i es mantindrà la plaça fins al final del període abonat. Només es tornaran els diners en cas d'ocupació de la plaça vacant per una persona que es trobi en llista d'espera.



**Institut Municipal d'Esports i Lleure d'Olot**

Tel. 972 266 461 · [esports@olot.cat](mailto:esports@olot.cat)

<https://esportsilleure.olot.cat>

Av. República Argentina, 8 (Pavelló d'Esports).

**Horari:** de dilluns a divendres de 10h a 14h i  
dimarts i dijous de 16h a 19h.



Ajuntament d'Olot



Diputació de Girona



Dipsalut

Organisme de Salut Pública  
de la Diputació de Girona