

ACTIVITATS MUNICIPALS: INFORMACIÓ

Inscripcions

De 4 al 22 de setembre de 2017 a l'ajuntament.
Horari: De Dilluns a divendres de 9.00 a 14.00h.
Els fulls d'inscripció estaran disponibles al mateix ajuntament.

Preus*

45€ trimestre (1 sessió a la setmana).
80€ trimestre (2 sessions a la setmana).
120€ trimestre (3 sessions a la setmana).
Talonari 10 sessions**: 50€

** Descomptes per persones jubilades, persones amb discapacitat i per famílies nombroses o monoparentals.*

*** El talonari permet anar a 10 sessions de l'activitat escollida de manera individual. És vàlid per tot el curs i és personal i intransferible.*

ACTIVITATS ENTITATS: INFORMACIÓ

Associació Familiars d'Alumnes

Informació i inscripcions a: info@afajuncadella.org - www.afajuncadella.org

Associació de Jubilats la Fraternal

Informació i inscripcions a: lafraternal@celleradeter.org

Cellera Club Futbol (Cellera CF)

Informació i inscripcions a: celleracf@gmail.com - www.celleracf.info
609 419 865 - President (Jordi Recasens)

Club Bàsquet Cellera (CB Cellera)

Informació i inscripcions a: www.unioesportiva.cat i 644 454 291

Vòlei Club Cellera

Informació i inscripcions a: club@voleicellera.cat - www.voleicellera.cat

TAMBÉ US POT INTERESSAR

Club Ciclista Sprint

Informació a: ccesprint2@gmail.com

Club Parapent Puig d'Afrou

Informació a: clubparapentpuigdafrou@gmail.com

Ajuntament de La Celler de Ter

Av. Montserrat, 20 · 17165

T. 972 421 902 | Fax 972 421 401 | www.lacelleradeter.cat | administracio@lacelleradeter.cat

Segueix-nos:



/lacelleradeter



@lacelleradeter

Organitza:



Ajuntament de
la Celler de Ter

Amb el suport de:



Diputació de Girona



SALUT



ACTIVITAT FÍSICA

ACTIVITATS ESPORTIVES 2017-2018

Dilluns

17:00 a 19:00 h

CHI-GONG

Associació de Jubilats la Fraternal Sala jubilats

17:30 a 20:00 h

CB CELLERA Premini i Mini Arapajoe

CB Cellerà Pavelló

17:30 a 18:30 h

ENTRENAMENT FUNCIONAL

Activitat Municipal Era Nova

18:15 a 19:15 h

HIPOPRESSIUS

Activitat Municipal Escola Bressol

18:30 a 20:00 h

CELLERA CF Infantil i Cadet

Cellera CF Camp de futbol

18:30 a 19:30 h

ZUMBA ADULTS

AFA Era Nova

18:30 a 20:00 h

CB CELLERA Preinfantil femení

CB Cellerà Pavelló

19:00 a 20:00 h

PILATES 2

Activitat Municipal Sala jubilats

19:15 a 20:15 h

HIPOPRESSIUS

Activitat Municipal Escola Bressol

20:00 a 21:30 h

VOLEI

Club Volei Cellerà Pavelló

20:00 a 21:00 h

PILATES + FITBALL

Activitat Municipal Sala jubilats

DESCRIPCIÓ D'ACTIVITATS MUNICIPALS

PILATES I

Condicionament físic de baixa intensitat, centrat en enfortir la part central del cos a nivell profund, i agafar consciència postural del les principals articulacions del cos, per permetre realitzar lliurement el moviment de la resta de la anatomia.

Monitora: Ariadna Barceló

PILATES II

Classe avançada d'intensitat mitja-alta, amb combinacions d'exercicis, on s'exigeix una gran demanda de la musculatura central del cos, i una correcta alineació de les principals articulacions.

Monitora: Ariadna Barceló

Dimarts

17:00 a 18:30 h

CB CELLERA Bàsquet d'Escola

CB Cellerà Pavelló

17:00 a 19:00 h

CELLERA CF Benjamí i Prebenjamí

Cellera CF Camp de futbol

18:00 a 19:30 h

CB CELLERA Preinfantil femení

CB Cellerà Pavelló

18:15 a 19:45 h

IOGA INICIACIÓ

Activitat Municipal Sala jubilats

18:30 a 20:00 h

CELLERA CF Aleví

Cellera CF Camp de futbol

18:30 a 19:30 h

NaturaFit iniciació

Activitat Municipal Altres

19:30 a 20:30 h

NaturaFit Avançat

Activitat Municipal Altres

20:00 a 21:30 h

IOGA NIVELL GENERAL

Activitat Municipal Sala jubilats

20:30 a 22:00 h

CELLERA CF 1r Equip

Cellera CF Camp de futbol

20:30 a 21:30 h

CB CELLERA Infantil Femení

CB Cellerà Pavelló / Era Nova

21:00 a 22:30 h

CB CELLERA Sénior A i Sénior B

CB Cellerà Pavelló / Era Nova

IOGA

El ioga és una ciència mil·lenària que activa el desenvolupament de la consciència. Es treballa el cos i la postura fent estiraments. S'actua de forma integral sobre el cos, ment i emocions, aportant salut i benestar. Disponibles diversos nivells segons experiència.

Monitor: Pere Avià

PILATES + FITBALL

Classe avançada de Pilates d'intensitat mitja-alta, amb el suport del fitball (pilota grossa) per aconseguir un major repte d'estabilització i dificultat.

Monitora: Ariadna Barceló

Dimecres

17:00 a 20:00 h

BALL amb línia i GIMNÀSTICA

Associació de Jubilats la Fraternal Sala jubilats

17:15 a 18:15 h

HIPOPRESSIUS

Activitat Municipal Escola Bressol

17:30 a 19:00 h

CB CELLERA Mini sioux

CB Cellerà Pavelló

18:00 a 19:30 h

CB CELLERA Mini Apache

CB Cellerà Pavelló

18:15 a 19:15 h

HIPOPRESSIUS

Activitat Municipal Escola Bressol

19:15 a 20:15 h

HIPOPRESSIUS

Activitat Municipal Escola Bressol

LLEGENDA

Hora activitat

ACTIVITAT

Entitat

Lloc

* Les activitats, grups i horaris es poden veure modificats en funció del nombre d'inscrits

ENTRENAMENT FUNCIONAL

Condicionament físic d'alta intensitat, destinat a treballar qualitats físiques com: la força, coordinació, estabilitat i resistència cardiovascular per aconseguir una millora en el rendiment del moviment

Monitora: Ariadna Barceló

MANTENIMENT ACTIU

Condicionament físic de mitja-baixa intensitat, destinat a millorar les capacitats físiques generals. Combina l'esport variat amb els estiraments i altres activitats de condicionament.

ESTIRAMENTS

classe d'intensitat baixa, on es treballa l'estirament de la musculatura general, amb un sistema d'alineació biomecànic, per tal d'aconseguir un major rang de moviment i consciència corporal.

Monitora: Ariadna Barceló

Dijous

16:00 a 17:15 h

IOGA NIVELL GENERAL

Activitat Municipal Sala jubilats

17:30 a 18:30 h

PILATES 1

Activitat Municipal Sala jubilats

17:30 a 19:00 h

CB CELLERA Premini

CB Cellerà Pavelló

18:30 a 20:00 h

CB CELLERA Mini Arapajoe

CB Cellerà Pavelló

18:30 a 20:00 h

CELLERA CF Infantil i Cadet

Cellera CF Camp de futbol

18:45 a 20:15 h

IOGA NIVELL GENERAL

Activitat Municipal Sala jubilats

19:00 a 21:30 h

CB CELLERA Preinfantil Masculí

CB Cellerà Pavelló

19:00 a 20:00 h

ENTRENAMENT FUNCIONAL

Activitat Municipal Era Nova

19:30 a 21:00 h

CB CELLERA Infantil Femení

CB Cellerà Pavelló

20:00 a 21:30 h

CELLERA CF Juvenil

Cellera CF Camp de futbol

20:00 a 21:30 h

VOLEI

Club Volei Cellerà Pavelló

20:30 a 22:00 h

IOGA NIVELL AVANÇAT

Activitat Municipal Sala jubilats

21:00 a 22:30 h

CB CELLERA Senior Masculí A

CB Cellerà Pavelló

HIPOPRESSIUS

Els hipopressius són un treball actiu on s'exercita la musculatura de la faixa abdominal i del sòl pèlvic. L'objectiu que es busca amb aquests exercicis és que la paret abdominal es tonifiqui. * Cal portar màrrega

Monitor: Arnau Molas

Divendres

16:45 a 18:00 h

ESCOLA ESPORTIVA

AFA Pavelló

17:00 a 19:00 h

CELLERA CF Benjamí i Prebenjamí

Cellera CF Camp de futbol

17:30 a 19:00 h

CB CELLERA Mini Apache

CB Cellerà Pavelló

18:00 a 19:30 h

CB CELLERA Preinfantil Femení

CB Cellerà Pavelló

18:00 a 19:00 h

ESTIRAMENTS

Activitat Municipal Sala jubilats

18:30 a 20:00 h

CELLERA CF Aleví

Cellera CF Camp de futbol

19:00 a 20:00 h

PILATES + FITBALL

Activitat Municipal Sala jubilats

19:30 a 21:00 h

CB CELLERA Mini Sioux

CB Cellerà Pavelló

20:30 a 22:00 h

CELLERA CF 1r Equip

Cellera CF Camp de futbol

21:00 a 22:30 h

CB CELLERA Senior B

CB Cellerà Pavelló

NATURAFIT

Entrenament i moviment en contacte amb la natura, amb l'objectiu de millorar les habilitats i capacitats físiques humanes (força, resistència, flexibilitat, equilibri, postura, coordinació...). Tocarem la terra, l'herba, l'aigua, els arbres... Saltarem, carregarem, ens penjarem, reptarem...

Ens distribuïm en 2 nivells:

INICIAL: dirigit a persones que no estan acostumades a practicar esport, però volen començar a moure's!

AVANÇAT: dirigit a persones esportistes. Es faran dos sessions gratuïtes els dies 6 i 13 de setembre.

Podeu trobar més informació a www.naturafit.cat.

Monitor: Jöel Torcque