

## Com fer la inscripció?

Les inscripcions es realitzaran als poliesportius municipals de Mont-roig i Miami Platja del 30 de setembre al 2 d'octubre. L'horari d'inscripció serà, de dilluns a divendres, de 9.00 a 13.30 h i de 16.30 a 20.00 h.

Mentre quedin places disponibles, la inscripció es mantindrà oberta. L'horari per a informar-se sobre les bonificacions econòmiques i realitzar inscripcions un cop iniciades les activitats serà de 9.00 a 13.30 h. Als poliesportius municipals.

Per a la inscripció cal omplir els següents documents que es lliuraran als mateixos poliesportius:

- Full d'inscripció a les activitats esportives (domiciliació Bancària)
- Full de captació de consentiment dels clients en les activitats d'hivern 2009-10

## Normativa de participació

La inscripció a les activitats d'hivern implica acceptar la següent normativa:

- No s'acceptarà cap esportista que no hagi emplenat els fulls abans esmentats.
- En cas de no efectuar-se el cobrament via domiciliació bancària, durant el primer mes del trimestre es perdrà la plaça.
- L'equip docent es reserva el dret de decidir la continuïtat d'un esportista a l'activitat si la seva conducta no respecta les normes bàsiques de comportament.
- Per donar-se de baixa, cal notificar personalment la baixa o no renovació d'un abonament o activitat esportiva puntual a la recepció dels Poliesportius per escrit i abans d'iniciar el següent període.
- Tota aquella persona que tingui pagaments pendents de qualsevol activitat o programació organitzada per l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Mont-roig del Camp, no podrà inscriure's ni participar en cap activitat fins que regularitzi la seva situació.
- Tots els cobraments seran trimestrals i es faran efectius durant el primer mes de les activitats.

## Preus dels abonaments

Abonament de matí, amb dret a gaudir de qualsevol activitat de la franja horària de 9.00 a 11.30 h: 135€/trimestre

Abonament de tarda, amb dret a gaudir de qualsevol activitat de la franja horària de 15.30 a 16.30 h: 85€/trimestre

Abonament de nit, amb dret a gaudir de qualsevol activitat de la franja horària de 18.30 a 21.30 h: 135€/trimestre

\*L'adquisició d'aquest abonament donarà dret a l'assessorament professional a l'hora de dissenyar un entrenament personalitzat. Aquest assessorament es farà de 9.00 a 13.30 h els dimarts i dijous al Poliesportiu de Mont-roig, i els dilluns i dimecres al de Miami Platja.

## MÉS INFORMACIÓ:

Poliesportiu de Miami  
977 17 05 72  
Poliesportiu de Mont-roig  
977 83 76 11  
[www.mont-roig.cat](http://www.mont-roig.cat)



AJUNTAMENT DE  
MONT-ROIG DEL CAMP



# ACTIVITATS ESPORTIVES

## TARDOR 2009

DEL 5 D'OCTUBRE AL 18 DE DESEMBRE

### INSCRIPCIONS:

del 30 de setembre al 2 d'octubre

Als Poliesportius municipals  
de Mont-roig i Miami Platja,

de 9.00 a 13.30 h i de 16.30 a 20 h

# INFANTILS

## BARRUFETS + HABILITATS EN BICICLETA.

Sessions de 45 minuts. 45€/trimestre. Per a nens nascuts entre 2004 i 2006. Nombre mínim d'inscrits per grup: 10

- Dilluns i dimecres de 17:15 a 18:00 h. Al Poliesportiu de Mont-roig del Camp
- Dilluns i dimecres de 16:45 a 17:30 h. Al Poliesportiu de Miami Platja

## NATACIÓ NENS

Piscina Municipal de l'Hospitalet de l'Infant

Per a nens nascuts entre 1995 a 2006. 60€/trimestre. Nombre mínim d'insc.: 70

- Divendres de 18.30 a 19.30 h. (sortida del bus des del Poliesportiu de Mont-roig del Camp a les 18.00 h.)
- Divendres de 17:30 a 18:30 h. (sortida del bus des del Poliesportiu de Miami Platja a les 17.10 h.)

## JOCS I ESPORTS + HABILITATS EN BICICLETA

Per a nens nascuts entre 1997 i 2003. 45€/trimestre. Nombre mínim d'inscrits per grup: 10.

- Dimarts i dijous de 17:30 a 18:30 h. al Poliesportiu de Mont-roig del Camp
- Dilluns i dimecres de 17.30 a 18:30 h al Poliesportiu de Miami Platja

## BASKET PER A NENS/NENES

Per a nens nascuts a partir de 2003. 45€/trimestre. Número mín. de part. per grup: 12

- Dilluns i dimecres de 17:30 a 18:30 h. al CEIP Mare de Déu de la Roca de Mont-roig del Camp
- Dimarts i dijous de 17.30 a 18:30 h. al CEIP Joan Miró de Miami Platja

## TENNIS PER A NENS/NENES

Per a nens nascuts entre 1993 i 2003. 60€/trimestre. Número mínim d'inscrits per grup: 7. Els nens es col·locaran als grups segons capacitat i no edat.

- Dilluns i dimecres de 18.15 a 21.15 h a la Pista de Tennis Municipal de Mont-roig del Camp (classes d'1 hora cada grup)
- Dimarts i dijous de 18.15 a 21.15 h a la Pista de Tennis Municipal de Miami Platja

## FUTBOL BASE NENS

Per a nens nascuts entre 1994 i 2004. 60€/trimestre.

Número mínim d'inscrits per grup: 10.

VEURE REQUADRE INFERIOR

FUTBOL BASE PRE-BENJAMÍ (Nascuts 2001-2004) FUTBOL SALA

- 17:10 – 18:10 h. Dimarts i dijous

- Poliesportiu Miami Platja

FUTBOL BASE BENJAMÍ (Nascuts 1999-2000) FUTBOL 7

- 17:10 – 18:10 h. Dimarts i dijous

- Camp de futbol Miami Platja

FUTBOL BASE ALEVÍ (Nascuts 1997-1998) FUTBOL 7

- 18:30 – 19:30 h. Dimarts i dijous

- Camp de futbol Miami Platja

FUTBOL BASE INFANTIL (Nascuts 1995-1996) FUTBOL 7// SALA

- 18:30 – 19:30 h. Dilluns i dimecres

- Camp de futbol Miami Platja

FUTBOL BASE CADETE (Nascuts 1993-1994) FUTBOL 7// SALA\*

- \*en funció del n° d'inscrits 19:30 – 20:30 h. Dimecres i divendres

- Camp de futbol Miami Platja

# ADULTS

+17 anys  
GENT GRAN

Inscripció per activitat o amb abonaments de matí, tarda o nit, amb dret a gaudir de qualsevol de les activitats de la franja horària escollida.

## AEROBIC

Preu sense abonament 45€/trimestre. Número mínim d'inscrits per grup: 15.

- Al Poliesportiu de Mont-roig del Camp. Torn matí: dimarts, dijous i divendres de 9.15 a 10.15 h. Torn nit: dilluns, dimecres i divendres de 19.35 a 20.30 h.
- Al Poliesportiu de Miami Platja. Torn matí: dilluns, dimecres i divendres de 9.15 a 10.15 h. Torn nit: dilluns, dimarts i dijous de 19.35 a 20.30 h.

## MANTENIMENT FÍSIC + G.A.C

Activitat de 45 minuts. Preu sense abonament 45€/trimestre. Número mínim d'inscrits per grup: 15

- Al Poliesportiu de Miami Platja. Torn matí: dilluns, dimecres i divendres de 10.30 a 11.15 h.

## GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT FÍSIC

Preu sense abonament 45€/trimestre. Número mínim d'inscrits per grup: 15

- Al Poliesportiu de Mont-roig. Torn nit: dilluns i dimecres 20.30 a 21.30 h.
- Al Poliesportiu de Miami Platja. Torn tarda: dimarts i dijous de 15.30 a 16.30 hores. Torn nit: dilluns i dimecres de 20.30 a 21.30 h.

## PILATES

Preu sense abonament 60€/trimestre. Número mínim d'inscrits per grup: 7.

- Al Poliesportiu de Mont-roig del Camp. Torn matí: dilluns i dimecres de 9.15 a 10.15h. Torn tarda: dimarts i dijous de 15.30 a 16.30 h. Torn nit: dilluns i dimecres de 18.25 a 19.25 h.
- Al Poliesportiu de Miami Platja. Torn matí: dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h. Torn tarda: dilluns i dimecres de 15.30 a 16.30 h. Torn nit: dimarts i dijous de 18.25 a 19.25 h.

## TONIFICACIÓ MUSCULAR

Activitat de 45 minuts. Preu sense abonament 45€/trimestre. Número mínim d'inscrits per grup: 10

- Al Poliesportiu de Mont-roig. Torn matí: dilluns, dimecres i divendres de 10.30 a 11.15 h. Torn nit: dimarts i dijous de 18.30 a 19.15 h.
- Al Poliesportiu de Miami Platja. Torn matí: dimarts i dijous de 10.45 a 11.30 h. Torn nit: dilluns i dimecres de 18.30 a 19.15 h.

## NATACIÓ PER ADULTS

Preu sense abonament 90€/trimestre. Número mínim d'inscrits per grup: 35.

- A la Piscina Municipal de l'Hospitalet de l'Infant.
- Dimarts i dijous de 10.00 a 11.00 h. Sortida del bus des del Poliesportiu de Mont-roig del Camp a les 9.20h. i de les Oficines Municipals de Miami a les 9.40h.

## GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES (G.A.C)

Activitat de 45 minuts. Preu sense abonament 45€/trimestre. Número mínim d'inscrits per grup: 7

- Al Poliesportiu de Mont-roig. Torn matí: dimarts i dijous de 10.30 a 11.15 h. Torn tarda: dilluns i dimecres de 15.30 a 16.15 h.
- Al Poliesportiu de Miami Platja. Torn tarda: dimarts i dijous de 15.30 a 16.15 h.

## ESTRETCHING

Activitat de 45 minuts. Preu sense abonament 45€/trimestre. Número mínim d'inscrits per grup: 8

- Al Poliesportiu de Mont-roig. Torn nit: dimarts i dijous de 19.30 a 20.15 h.
- Al Poliesportiu de Miami Platja. Torn nit: dimecres i divendres de 19.30 a 20.15 h.

## GIMNÀSTICA PER A LA GENT GRAN

Activitat gratuïta a partir dels 65 anys.

- Al Poliesportiu de Mont-roig. Dilluns, dimecres i divendres de 9.30 a 10.30 h.
- Al Poliesportiu de Miami Platja. Dilluns, dimecres i divendres d'11.30 a 12.30 h.