

Programa d'Activitats Dirigides **PAD**

**SON MOIX + SON HUGO + GERMANS ESCALAS + S'ESTEL**

**L'esport es mou amb tu!**



**Activitats col·lectives i accés lliure a 9 piscines i 5 gimnasos**

Ajuntament  de Palma

  
**IME**  
*ensenya  
l'apren  
i mou-te!*



+ info a: [www.imepalma.es](http://www.imepalma.es)

## QUÈ ÉS EL PAD?

El PAD és un sistema obert d'activitats que inclou totes les de fitnes i d'aiguagim de Son Hugo, Son Moix, Germans Escalas i S'Estel, i l'accés a piscines i gimnasos de totes les instal·lacions municipals.

Entre d'altres avantatges, podreu decidir entre 15 activitats, amb diferents horaris setmanals a les quatre instal·lacions, i accés lliure a 9 piscines i 5 gimnasos dels poliesportius municipals en horari d'abonats.

Un complet programa obert i flexible que us permetrà decidir quina activitat, on, com i quan fer-la.

## 15 ACTIVITATS SENSE LLISTES D'ESPERA

El programa inclou les següents activitats: aiguagim, estiraments/ abdominals, cardiotò, condicionament físic, CFG, manteniment, entrenament en circuit, entrenament funcional, fit dance, GAC (glutis, abdominals i cames), gimnàstica suau, HCF, ioga, pilates i taitxí.

## PER A QUI?

Aquest programa està dirigit a persones majors de 15\* anys i té com a principals objectius millorar el servei d'activitats dirigides, facilitar la flexibilitat horària i incrementar l'oferta esportiva als usuaris.

\*Accés als gimnasos d'abonats a partir dels 16 anys.

## PREUS

El preu **mensual** per a les persones empadronades a Palma és de 48 € i, de 61,50 €, per a les no empadronades.

El PAD també es pot renovar per als següents períodes:

- **Dos mesos** consecutius, amb un preu de 88 € per a empadronats a Palma i de 112,50 € per a no empadronats.

- **Tres mesos** consecutius, amb un preu de 122 € per a empadronats a Palma i de 158 € per a no empadronats.

- **Sis mesos** consecutius, amb un preu de 233 € per a empadronats a Palma i de 300 € per a no empadronats.

- **Un any natural**, amb un preu de 432 € per a empadronats a Palma i de 555 € per a no empadronats.

## INSCRIPCIONS

La primera inscripció en aquesta modalitat PAD s'haurà de tramitar de manera presencial a les oficines de Son Moix, Rudy Fernández, Son Hugo, Germans Escalas o S'Estel.

Les renovacions es podran tramitar també de manera telemàtica, amb targeta IME o targeta ciutadana, a través de l'Oficina Virtual del web corporatiu:

<http://ime.palma.cat> > oficina virtual > pagament d'abonaments i cursets > PAD

## DESCOMPTES PER A PERSONES EMPADRONADES A PALMA:

### Descompte del 90%

- Per a persones de 65 anys o més, en horari de 8 a 17 h.
- Per a persones amb diversitat funcional, amb discapacitat igual o superior al 33%, pensionistes per incapacitat total, permanent absoluta i gran invalidesa, i pensionistes per orfanat.
- Per a famílies monoparentals amb ingressos iguals o inferiors al SMI x 1,5.
- Per a famílies nombroses amb ingressos iguals o inferiors al SMI x 3.
- Per a dones víctimes de violència de gènere (VVG) i els seus fills i les seves filles menors de 18 anys amb ingressos iguals o inferiors al SMI x 1,5.

### Descompte del 50%

- Per a joves de fins a 25 anys

### Descompte del 25%

- Per a famílies monoparentals amb ingressos superiors al SMI x 1,5.
- Per a famílies nombroses amb ingressos superiors al SMI x 3.
- Per a dones víctimes de violència de gènere (VVG) i els fills i les filles menors de 18 anys amb ingressos superiors al SMI x 1,5.

\*En el cas de família nombrosa, monoparental i víctimes de violència de gènere s'aplica el descompte al progenitor/a i als fills i a les filles menors de 18 anys en el moment de fer el pagament.

\*SMI: salari mínim interprofessional

Horari	DILLUNS I DIMECRES				DIMARTS I DIJOUS				DIVENDRES				DISSABTE	Horari
8.30														8.30
8.45	MANTENIMENT	PILATES PERF				PILATES PERF	MANTENIMENT			PILATES PERF				8.45
9.00				AIGUAGIM				AIGUAGIM				AIGUAGIM		9.00
9.15														9.15
9.30														9.30
9.45	MANTENIMENT	FIT DANCE	ESTIRAMENTS			TAITXI PERF	PILATES INI	MANTENIMENT		FIT DANCE				9.45
10.00				AIGUAGIM								AIGUAGIM		10.00
10.15														10.15
10.30				AIGUAGIM								AIGUAGIM		10.30
10.45	FIT DANCE	PILATES INI				TAITXI PERF	PILATES PERF	ESTIRAMENTS		FIT DANCE	PILATES INI	TAITXI INI		10.45
11.00			IOGA INI											11.00
11.15				AIGUAGIM								AIGUAGIM		11.15
11.30														11.30
11.45														11.45
12 a 13														12 a 13
15.30														15.30
15.45		PILATES PERF								PILATES PERF				15.45
16.00														16.00
16.15				AIGUAGIM								AIGUAGIM		16.15
16.30														16.30
16.45								MANTENIMENT						16.45
17.00														17.00
17.15														17.15
17.30														17.30
17.45		PILATES INI						HCF		PILATES INI				17.45
18.00														18.00
18.15														18.15
18.30														18.30
18.45	FIT DANCE	PILATES PERF						PILATES INI		FIT DANCE	PILATES PERF			18.45
19.00														19.00
19.15														19.15
19.30														19.30
19.45	FIT DANCE	MANTENIMENT				ENTRENAMEN EN CIRCUIT				FIT DANCE	MANTENIMENT			19.45
20.00														20.00
20.15														20.15
20.30														20.30
20.45				AIGUAGIM								AIGUAGIM		20.45
21.00						PILATES PERF								21.00
21.15														21.15



Horari	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8.00						
8.15						
8.30						
8.45	AIGUAGIM	IOGA PERF	AIGUAGIM	AIGUAGIM	IOGA PERF	AIGUAGIM
9.00						
9.15						
9.30		ESTIRAMENTS			GAC ESTIRAMENTS	
9.45						
10.00						PILATES PERF
10.15	AIGUAGIM	MANTENIMENT	AIGUAGIM	AIGUAGIM	MANTENIMENT	AIGUAGIM
10.30						
10.45						PILATES INI
11.00	ESTIRAMENTS					
11.15		PILATES PERF				
11.30						
11.45	MANTENIMENT					
12.00						AIGUAGIM
12.15		TAITXI INI				
12.30						
12.45						
13.00						
13.15	IOGA PERF		IOGA PERF			
13.30		PILATES PERF		PILATES PERF		
13.45						
14.00						
14.15						
14.30	PILATES PERF		PILATES PERF			
14.45						
15.00						
15.15						
15.30	PILATES PERF	AIGUAGIM	AIGUAGIM	PILATES PERF	AIGUAGIM	AIGUAGIM
15.45						
16.00		IOGA PERF				
16.15						
16.30	PILATES PERF		PILATES PERF			
16.45						
17.00						
17.15						
17.30						
17.45	PILATES PERF	AIGUAGIM	PILATES PERF	AIGUAGIM	PILATES PERF	AIGUAGIM
18.00						
18.15						
18.30						
18.45	CARDIOTÒ	CARDIOTÒ			CONDICIO-NAMENT FISIC	
19.00			GAC			
19.15						AIGUAGIM
19.30						
19.45	ABDOMINALS ESTIRAMENTS		ABDOMINALS ESTIRAMENTS		ENTRENAMENT FUNCIONAL	
20.00	AIGUAGIM	GAC		AIGUAGIM		
20.15						
20.30						
20.45		PILATES PERF			PILATES PERF	
21.00						
21.15						
21.30						



\*Les activitats de sala finalitzaran 10 minuts abans per a preparar l'equipament i el material de la següent sessió.

S'ESTEL		GERMANS ESCALAS		SON MOIX		SON HUGO	
AIGUAGIM	15	AIGUAGIM	20	AIGUAGIM	18	AIGUAGIM	10/15/20
CARDIOTÓ/ GAC	15	CARDIOTÓ/ GAC	20	ESTIRAMENTS	18	AIGUACRÒS	15
CFG	15	ENTRENAMENT EN CIRCUIT	20	ENTRENAMENT EN CIRCUIT	18	ENTRENAMENT EN CIRCUIT	15
CONDICIONAMENT FÍSIC	15	ENTRENAMENT FUNCIONAL	20	FIT DANCE	20	IOGA	15
ENTRENAMENT FUNCIONAL	15	ESTIRAMENTS	20	GAC	18	MANTENIMENT	15
ESTIRAMENTS/ABDOMINALS	20	GIMNÀSTICA SUAU	20	HCF	18	PILATES	15
FIT DANCE	20	IOGA	20	IOGA	18	TAITXÍ	20
GAC/ESTIRAMENTS	40	MANTENIMENT	20	MANTENIMENT	18		
IOGA	20	PILATES	18	PILATES	16		
MANTENIMENT	40			TAITXÍ	18		
PILATES	15						
TAITXÍ	25						