

Programa d'Activitats Dirigides



**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



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

## ¿QUÉ ES EL PAD?

El PAD es un sistema abierto de actividades que incluye todas las clases de fitness y de aquagym de Son Moix, Germans Escalas y S'Estel, y el acceso a piscinas y gimnasios de todas las instalaciones municipales.

Entre otras ventajas, podrá decidir entre 15 actividades, con diferentes horarios semanales en las tres instalaciones, y acceso libre a 9 piscinas y 5 gimnasios de los polideportivos municipales en horario de abonados.

Un completo programa abierto y flexible que le permite decidir qué actividad, dónde, cómo y cuando hacerlo.

### 15 ACTIVIDADES SIN LISTAS DE ESPERA

El programa incluye las siguientes actividades: aquagym, estiramientos /abdominales, cardiotono, fitness, CFG, mantenimiento, entrenamiento en circuito, entrenamiento funcional, fit dance, GAC (glúteos, abdominales y piernas), gimnasia suave, HCF, yoga, pilates y taichi.

## ¿PARA QUIÉN?

Este programa está dirigido a personas mayores de 15\* años y tiene como principales objetivos mejorar el servicio de actividades dirigidas, facilitar la flexibilidad horaria e incrementar la oferta deportiva a los usuarios.

\*Acceso a los gimnasios de abonados a partir de los 16 años.

## PRECIOS

El precio **mensual** para las personas empadronadas en Palma es de 48 € y, de 61,50 €, para las no empadronadas.

El PAD también se puede renovar por los siguientes periodos:

- **Dos meses consecutivos**, con un precio de 88 € para empadronados en Palma y de 112,50 € para no empadronados.

- **Tres meses consecutivos**, con un precio de 122 € para empadronados en Palma y de 158€ para no empadronados.

- **Seis meses consecutivos**, con un precio de 233 € para empadronados en Palma y de 300€ para no empadronados.

- **Un año natural**, con un precio de 432 € para empadronados en Palma y de 555 € para no empadronados.

## INSCRIPCIONES

La primera inscripción en esta modalidad PAD se tiene que tramitar de manera presencial en las oficinas de Son Moix, Rudy Fernández, Son Hugo, Germans Escalas o S'Estel.

Las renovaciones se podrán tramitar de manera telemática, con la tarjeta IME o tarjeta ciudadana, a través de la Oficina Virtual de la web corporativa:

<http://ime.palma.cat> > oficina virtual > pago de abonos y cursillos > PAD

## DESCUENTOS PARA PERSONAS EMPADRONADAS EN PALMA:

### Descuento del 90%

- Para personas de 65 años o más, en horario de 8 a 17 h.
- Para personas con diversidad funcional, con discapacidad igual o superior al 33%, pensionistas por incapacidad total, permanente absoluta y gran invalidez, y pensionistas por orfandad.
- Para familias monoparentales con ingresos iguales o inferiores al SMI x 1,5.
- Para familias numerosas con ingresos iguales o inferiores al SMI x 3.
- Para mujeres víctimas de violencia de género (VVG) y sus hijos e hijas menores de 18 años con ingresos iguales o inferiores al SMI x 1,5.

### Descuento del 50%

- Para jóvenes hasta 25 años.

### Descompte del 25%

- Para familias monoparentales con ingresos superiores al SMI x 1,5.
- Para familias numerosas con ingresos superiores al SMI x 3.
- Para mujeres víctimas de violencia de género (VVG) y sus hijos e hijas menores de 18 años con ingresos superiores al SMI x 1,5.

\*En el caso de familia numerosa, monoparental y víctimas de violencia de género se aplica el descuento al progenitor/a y a los hijos e hijas menores de 18 años en el momento de hacer el pago.

\*SMI: salario mínimo interprofesional

Horari	LUNES Y MIÉRCOLES						MARTES Y JUEVES					VIERNES					Horari			
8.30																		8.30		
8.45	MANTENIMENT O	PILATES PERF	PILATES PERF					PILATES PERF	MANTENIMENT O	ESTIRAMIENTOS	AQUAGY M piscina pequeña		MANTENIMENT O	PILATES PERF				AQUAGY M piscina pequeña	8.45	
9.00						AQUAGY M piscina pequeña													9.00	
9.15																			9.15	
9.30						AQUAGY M piscina pequeña					AQUAGY M piscina pequeña							AQUAGY M piscina pequeña	9.30	
9.45	MANTENIMENT O	FIT DANCE INI	ESTIRAMIENTOS	PILATES INI			TAI CHI PERF	PILATES INI	MANTENIMENT O	PILATES INI	AQUAGY M piscina pequeña		MANTENIMENT O	FIT DANCE INI	PILATES INI			AQUAGY M piscina pequeña	9.45	
10.00																			10.00	
10.15						AQUAGY M piscina pequeña												AQUAGY M piscina pequeña	10.15	
10.30																			10.30	
10.45	FIT DANCE PERF	PILATES INI			ESTIRAMIENTOS		TAI CHI INI	PILATES PERF	ESTIRAMIENTOS	PILATES PERF			FIT DANCE PERF	PILATES INI	TAI CHI PERF	ESTIRAMIENTOS			AQUAGY M piscina pequeña	10.45
11.00						AQUAGY M piscina pequeña													11.00	
11.15																			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																			16.15	
16.30						AQUAGY M piscina pequeña												AQUAGY M piscina pequeña	16.30	
16.45																			16.45	
17.00																			17.00	
17.15																			17.15	
17.30																			17.30	
17.45		PILATES INI																	17.45	
18.00																			18.00	
18.15																			18.15	
18.30																			18.30	
18.45	FIT DANCE PERF	PILATES PERF					FIT DANCE PERF	PILATES INI				FIT DANCE PERF	PILATES PERF						18.45	
19.00																			19.00	
19.15																			19.15	
19.30																			19.30	
19.45	FIT DANCE INI	MANTENIMENT O					FIT DANCE INI	ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO				FIT DANCE INI	MANTENIMENT O						19.45	
20.00																			20.00	
20.15																			20.15	
20.30																			20.30	
20.45						AQUAGY M piscina pequeña												AQUAGY M piscina pequeña	20.45	
21.00																			21.00	
21.15																			21.15	



Horario	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
7.30						
7.45	PILATES INI		PILATES INI			
8.00		AQUAGYM		AQUAGYM		
8.15						
8.30		YOGA PERF		YOGA PERF	AQUAGYM	
8.45	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	AQUAGYM	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	AQUAGYM		
9.00						
9.15					GAP ESTIRAMIENTOS	
9.30		ESTIRAMIENTOS		ESTIRAMIENTOS		
9.45	PILATES INI		PILATES INI			PILATES PERF
10.00						
10.15	AQUAGYM	MANTENIMIENTO	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
10.30						
10.45	GAP ESTIRAMIENTOS		GAP ESTIRAMIENTOS			PILATES INI
11.00		PILATES INI		PILATES INI	PILATES INI	
11.15						
11.30						
11.45	MANTENIMIENTO		MANTENIMIENTO			AQUAGYM
12.00					MANTENIMIENTO	
12.15		TAI CHI INI		TAI CHI INI		
12.30						
12.45	YOGA PERF		YOGA PERF			
13.00						
13.15		PILATES INI		PILATES INI		
13.30						
13.45						
14.00						
14.15						
14.30						
14.45						
15.00						
15.15						
15.30	AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
15.45						
16.00						
16.15						
16.30						
16.45						
17.00						
17.15						
17.30						
17.45	AQUAGYM		AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	
18.00						
18.15						
18.30					AQUAGYM	
18.45						
19.00						
19.15	PILATES PERF	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	PILATES PERF	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO		
19.30						
19.45						
20.00	AQUAGYM		AQUAGYM			
20.15	CARDIOTONO	PILATES PERF	CARDIOTONO	PILATES PERF		
20.30						
20.45						
21.00						
21.15						
21.30						
21.45						
22.00						





\* Las actividades de sala finalizarán 10 minutos antes para preparar el equipamiento y material de la siguiente sesión.

S'ESTEL		GERMANS ESCALAS		SON MOIX		SON HUGO	
AQUAGYM	15	AQUAGYM	20	AQUAGYM	18	AQUAGYM	15/20/25
CARDIOTONO/ GAP	15	CARDIOTONO/ GAP	20	ESTIRAMIENTOS	18	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	17
CFG	15	ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO	20	ENTRENAMENT EN CIRCUIT	18	GIMNASIA INTEGRAL	17
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	15	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	20	FIT DANCE	20	TRX CORE	10
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	15	ESTIRAMIENTOS	20	GAP	18	YOGA	15
ESTIRAMIENTOS/ABDOMINALES	20	GIMNASIA SUAVE	20	HCF	18	MANTENIMIENTO	17
FIT DANCE	20	YOGA	20	yOGA	18	PILATES	17
GAP/ESTIRAMIENTOS	40	MANTENIMIENTO	20	MANTENIMIENTO	18	TAICHÍ	25
YOGA	20	PILATES	18	PILATES	16		
MANTENIMIENTO	40			TAICHÍ	18		
PILATES	15						
TAICHÍ	25						