



Ajuntament de la Seu d'Urgell **l'esport a la Seu!**

ESCOLES ESPORTIVES MUNICIPALS



2011 2012

CONDICIONS GENERALS

- 1.- El Servei d'Esports de l'Ajuntament de la Seu d'Urgell us ofereix el seu catàleg d'activitats per al curs 2011-12.
- 2.- Les activitats i les tarifes especificades per a gent gran són d'aplicació exclusiva per a usuaris majors de 65 anys.
- 3.- El Servei d'Esports de l'Ajuntament de la Seu d'Urgell es reserva el dret de suspendre la posada en marxa d'alguna activitat o d'algun grup si no s'assoleix un nombre mínim d'inscrits o cancel·lar-lo si, durant el curs, algun grup es queda sense el mínim d'inscrits requerits.
- 4.- Si us heu de donar de baixa d'alguna activitat, caldrà fer-ho abans del dia 25 del mes anterior al de la baixa per tal d'evitar que us carreguin el rebut del mes següent. La baixa es pot fer telemàticament i presencialment, a les oficines de l'OAC.
- 5.- Les inscripcions a les activitats de les EEM es podran fer del 12 al 16 de setembre de forma telemàtica (vegeu instruccions en el quadre adjunt) exclusivament. A partir del 19 de setembre també es podran fer de forma presencial a les oficines de l'OAC.

US ACONSELLEM

L'activitat física és una bona manera de passar-ho bé, fer salut i noves coneixences. Cal fer-ho, però, amb respecte i seriositat envers les activitats, les instal·lacions i la resta d'usuaris. Seria bo que abans de començar qualsevol activitat física regular visitessiu al metge per tal de fer-vos un reconeixement mèdic general. Si no es respecten les instal·lacions tots hi sortim perdent. Les instal·lacions esportives municipals estan a la vostra disposició. Per tal de fer-ne ús, cal fer una reserva prèvia al Servei d'Esports o a l'Oficina d'Atenció Ciutadana.

INFO SERVEI D'ESPORTS

Per a tota la informació relativa a les diferents ofertes esportives de la nostra ciutat, suggeriments i observacions.

SERVEI D'ESPORTS

Ajuntament de la Seu d'Urgell
Palau Municipal d'Esports
Camí Ral de Cerdanya, 31
Tel. 973 350 010 ext.8010-8011
mail: esports@aj-laseu.cat
www.laseu.cat

ESCACS

QUÈ? Formació teòrica i pràctica ajustada als nivells de cada alumne. Classes impartides pels jugadors i entrenadors del Club Escacs la Seu d'Urgell.

QUAN? Dimecres de 19:00 a 20:00.

ON? Sala petita. Centre Cívic el Passeig.

QUI? Per a nens i nenes de 8 a 14 anys.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs, 5 d'octubre.

PREU! 23,95€ per curs.

TAEKWONDO HAPKIDO

QUÈ? Iniciació i perfeccionament en les diferents tècniques d'aquestes modalitats d'arts marçials. Classes impartides per Emilio Fernández, del Club Taekwondo la Seu.

QUAN? Taekwondo, dilluns de 19:30 a 20:30.

Hapkido, divendres de 19:30 a 20:30.

ON? Sala del tatami. Poliesportiu Municipal.

QUI? Per a nens i nenes de 8 a 14 anys.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs, 3 d'octubre.

PREU! 23,95€ per curs, per cada modalitat.

TENNIS TAULA

QUÈ? Entrenaments d'iniciació i perfeccionament en aquest esport. Classes impartides pels entrenadors del Club Tennis Taula la Seu d'Urgell.

QUAN? Dimarts de 19:00 a 20:00.

ON? Sala parquet. Palau Municipal d'Esports.

QUI? Per a nens i nenes de 9 a 14 anys.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs, 4 d'octubre. Per a accedir a les classes cal un calçat d'ús exclusiu per a la sala de parquet.

PREU! 23,95€ per curs.

TAI TXI

QUÈ? Classes d'aquest centenari art marcial xinès que combina diferents moviments que transmeten un sentiment d'harmonia i serenitat. Lliçons impartides pel mestre Josep Colom.

QUAN? Dimarts, de 20:30 a 21:30. Iniciació.

Dijous, de 20:30 a 21:30. Avançat.

ON? Gimnàs del Col·legi La Salle.

QUI? A partir de 16 anys, per a totes les edats.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs, 4 d'octubre.

PREU! 57,55€ per curs.
17,95€ per curs per a gent gran.

GOLF

QUÈ? Classes adaptades als diferents nivells, des de la iniciació fins als més avançats. Amb entrenadors del Club de Golf Aravell.

QUAN? Amplia oferta d'horaris, a determinar segons les inscripcions.

ON? Al Club de Golf Aravell.

QUI? Els cursos per a nens, fins a 16 anys. Els d'adults per a la resta.

ALTRES! Es necessita un mínim de set inscrits per a fer efectiu cadascun dels grups.

PREU! 38,50€ mes, iniciació i perfeccionament.
58,30€ mes, avançat.

TENNIS

QUÈ? Classes de tennis per a tots els nivells en grups reduïts i ajustats a l'edat i grau d'experiència dels alumnes. Cursos dirigits per Sergi Teba, monitor titulat.

QUAN? De dilluns a divendres en horari de tarda i dissabtes al matí. Horaris per determinar.

ON? Pistes Municipals de Tennis.

QUI? A partir de 6 anys i per a totes les edats.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs, 3 d'octubre.

PREU! 27,10€ al mes per una hora setmanal.

DEFENSA PERSONAL

QUÈ? Iniciació a les diferents tècniques de defensa personal per a tothom però amb indicacions especialment orientades al col·lectiu femení. Classes impartides per monitors de l'AE Karate Kobudo Tradicional.

QUAN? Dimarts de 19:30 a 21:00.

ON? Gimnàs Poliesportiu Municipal.

QUI? A partir de 14 anys.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs 4 d'octubre.

PREU! 18,00€ al mes.

IOGA ADULTS

QUÈ? Tècniques de respiració, relaxació i de correcció postural per a assolir una millor qualitat de vida i l'equilibri personal. Classes impartides per Sílvia Capdevila.

QUAN? Dimarts i dijous, de 18:00 a 19:00.

ON? Sala polivalent del Palau d'Esports.

QUI? A partir de 18 anys, per a totes les edats.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs, 4 d'octubre.

PREU! 30,00€ per mes.

KARATE

QUÈ? Iniciació en les tècniques de kata i combat d'aquesta modalitat d'arts marçials. Classes impartides per monitors del Club de Karate Manel Jodar.

QUAN? Dissabte de 10:00 a 11:00.

ON? Palau Municipal d'Esports.

QUI? Per a nens i nenes de 8 a 14 anys.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs, 1 d'octubre.

PREU! 23,95€ per curs.

PADEL

QUÈ? Classes d'iniciació al pàdel en grups reduïts. Cursos impartits per monitors titulats.

QUAN? Horaris de matí i tarda, de dilluns a dissabte, a determinar segons els grups.

ON? Pistes Municipals de Pàdel.

QUI? A partir de 8 anys.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs, 3 d'octubre.

PREU! 30,00€ al mes per una hora setmanal.

COM APUNTAR-SE

L'Ajuntament de la Seu d'Urgell posa a disposició de tots els ciutadans i ciutadanes la possibilitat de poder inscriure's a les activitats de les Escoles Esportives Municipals mitjançant el seu web.

A continuació trobareu les indicacions necessàries per a fer-ho.

1.- Les inscripcions es podran fer del 12 al 16 de setembre **exclusivament** per via telemàtica.

2.- També es podran fer de forma presencial, a les oficines de l'OAC (*Pl. dels Oms, 1*) a partir del 19 de setembre.

3.- Es reservaran un mínim del 20% de les places en totes les activitats per a les inscripcions presencials.

INSCRIPCIONS VIA WEB

1.- Connecteu-vos al web de l'Ajuntament de la Seu d'Urgell.

www.laseu.cat

2.- Cliqueu la icona de l'OAC a la dreta de la pantalla.



3.- Cliqueu damunt "INSCRIPCIONS EEM".

4.- Ompliu el formulari que us apareixerà amb **TOTES LES VOSTRES DADES** i les activitats a les que desitgeu apuntar-vos.

5.- Cliqueu per a **ENVIAR** el formulari.

6.- Rebreu un missatge o una trucada per a confirmar-vos la vostra inscripció.

7.- En cas de no disposar d'accés a internet, podeu utilitzar els punts públics d'accés situats al Telecentre de l'Alt Urgell (Capdevila, 29 3r) o al Punt Omnia, al Centre Cívic l'Escorxador.

GIMNASTICA MANTENIMENT

QUÈ? Gimnàstica suau i de prevenció, específicaper a les persones menys joves. Classies impartides per Raquel Iscla.

QUAN? Divendres, de 10:00 a 11:00.
Divendres, d'11:00 a 12:00.

ON? Sala polivalent Palau Municipal d'Esports.

QUI? Exclusivament per a gent gran.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs, 1 d'octubre.

PREU! 17,95€ per curs.

GIMNASTICA A CASTELLCIUTAT

QUAN? Dimarts i dijous, de 15:15 a 16:15.

ON? Local social de Castellciutat.

QUI? Recomenada i orientada a majors de 50 anys.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs, 4 d'octubre.

PREU! 17,95€ per curs per a gent gran.

23,10€ per trimestre, per la resta.

BALL

QUÈ? Balls de saló, salsa i balls tropicals. Classes impartides per l'Escola de Ball Xavi i Susanna.

QUAN? Dijous de 20:30 a 21:30. Iniciació.
Dijous de 21:30 a 22:30. Intermitg.
Dimecres de 20:30 a 21:45. Avançat.
Dimecres de 21:45 a 23:00. Salsa.
Dimarts de 17:00 a 18:00. Gent Gran.

ON? Palau Municipal d'Esports i l'Escorxador.

QUI? Per a totes les edats.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs, 4 d'octubre.

PREU! Iniciació, intermitg, avançat i salsa, a determinar.

35,65€ per curs per a gent gran.

MARXA NORDICA

QUÈ? Caminar amb bastons per a activar totes les parts del cos i fer un exercici cardiovascular molt saludable i en contacte amb la natura. Activitat dirigida pels monitors titulats Eduard Pubill i Joan Baró.

QUAN? Dimecres de 20:00 a 21:30.

Dijous de 15:15 a 16:45.

Dimecres d'11:30 a 12:30. Gent Gran.

ON? Pels voltants de la Seu. Punts de trobada, Parc del Segre o Centre Cívic el Passeig.

QUI? Per a totes les edats.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs, 5 d'octubre.

PREU! 27,10€ el trimestre per una sessió setmanal.

DANSES TRADICIONALS

QUÈ? Taller de formació i pràctica de diferents danses tradicionals de casa nostra. Classes impartides per Pep Lizandra.

QUAN? Primer i tercer dimecres de cada mes, de 20:30 a 22:00.

ON? Sala gran. Centre Cívic l'Escorxador.

QUI? A partir de 16 anys.

ALTRES! Activitat organitzada per l'Oficina Jove de l'Alt Urgell.

PREU! 25,00€ per trimestre (3 quotes).

AIGUAGIM

QUÈ? Gimnàstica realitzada en situació de certa ingravidesa en fer-se dintre de l'aigua. Molt beneficiosa, ja que preserva les articulacions i aporta una gran sensació de benestar. Classes impartides per monitors titulats del Centre Esportiu Esquix.

QUAN? Dimecres, de 09:00 a 09:45.

Dimecres, de 09:45 a 10:30.

Dimecres, de 10:30 a 11:15.

ON? Centre Esportiu Esquix.

QUI? Exclusivament per a gent gran.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs, 5 d'octubre.

PREU! 17,95€ per curs.

FITNESS

QUÈ? Entrenament integral a base de diferents activitats, steps, aeròbic, treball amb peses. Classes impartides per Maite Chinchilla.

QUAN? Dilluns, dimecres i divendres de 10:00 a 11:00.

ON? Escola de Dansa. Edifici de les Monges.

QUI? A partir de 16 anys, per a totes les edats.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs, 3 d'octubre.

PREU! 29,95€ per mes.

CORRECCIO POSTURAL

QUÈ? Treball de correcció postural i equilibri basat en la metodologia i les tècniques de Pilates. Classes impartides per Raquel Iscla.

QUAN? Dilluns i divendres, de 20:15 a 21:15.

ON? Sala polivalent Palau Municipal d'Esports.

QUI? A partir de 16 anys, per a totes les edats.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs, 3 d'octubre.

PREU! 29,95€ per mes.

IOGA

QUÈ? Tècniques de respiració, relaxació i de correcció postural per a assolir una millor qualitat de vida. Classes impartides per Anna Llorens.

QUAN? Dilluns, de 09:30 a 10:30.

Dilluns, de 10:45 a 11:45.

Dilluns, de 12:00 a 13:00.

Dimecres, de 09:30 a 10:30.

Dimecres, de 10:45 a 11:45.

Dilluns, de 16:00 a 17:00.

Divendres, de 16:00 a 17:00.

ON? Sala Parquet del Palau d'Esports i Local Social de Castellciutat.

QUI? Exclusivament per a gent gran.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs, 4 d'octubre.

PREU! 17,95€ per curs.

CONDICIONAMENT FISIC

QUÈ? Treball de condicionament físic avançat i per a persones iniciades. Sessions fonamentades en diferents tècniques d'aeròbic, steps, peses i treball cardiovascular. Classes impartides per Sara Sanchez.

QUAN? Dilluns i dimecres, de 15:15 a 16:15.

Dimarts i dijous, de 20:00 a 21:00.

ON? Sala polivalent del Palau d'Esports.

QUI? A partir de 18 anys.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs, 3 d'octubre.

PREU! 23,10€ per mes.

ESTIRAMENTS I COL·LOCACIO

QUÈ? Sessions d'estiraments i educació postural amb l'aplicació de tècniques de dansa, pilates i relaxació. Classes impartides per Sara Sanchez.

QUAN? Divendres, de 15:15 a 16:15.

ON? Sala polivalent del Palau d'Esports.

QUI? A partir de 16 anys.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs, 3 d'octubre.

PREU! 10,00€ per mes per alumnes de l'EEM

de condicionament físic.

18,00€ per mes per la resta.

COUNTRY

QUÈ? Introducció i perfeccionament al món del ball Country i *Line Dance* i a les múltiples variacions d'aquestes disciplines.

QUAN? Dilluns, de 20:30 a 22:30.

ON? Gimnàs del Poliesportiu.

QUI? A partir dels 16 anys, per a totes les edats.

ALTRES! Places limitades. Inici del curs, 3 d'octubre.

PREU! 23,50€ per mes, classes de 60'.

CALENDARI CURS 2011- 12

SETEMBRE

	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

OCTUBRE

		1	2			
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

NOVEMBRE

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

DESEMBRE

		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

GENER

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

FEBRER

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

MARÇ

		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABRIL

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

MAIG

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

JUNY

		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Inscripcions telemàtiques a www.laseu.cat

Inscripcions presencials a l'OAC (*les inscripcions presencials es poden fer durant tot el curs*).

Dies festius, sense activitat a les EEM.