activitats esportives

Programació Massanassa 2019/20

Ajuntament de Massanassa

Servei d'Esports Massanassa

Col·labora

DIPUTACIÓ DE VALÈNCIA

Inscripcions

OFICINA D'ESPORTS
Poliesportiu Municipal

Correu-E: esport.info@massanassa.es

PERÍODE D'INSCRIPCIÓ

Per a les activitats d'adults a partir del 2 de setembre:

- **Presencialment d'11 a 14 h.**
- **Per correu electrònic:** es podran enviar inscripcions i caldrà la confirmació i resposta de l'àrea d'esports per a considerar-se formalment inscrit/a.
  Correu-E: esport.info@massanassa.es

Per a les activitats d'escoles municipals infantils:

- **Presencialment el 16 de setembre** a partir de les 08:15h es repartiran 50 números diaris i cada persona podrà realitzar fins a un màxim de 3 inscripcions.

  Del 16 al 30 de setembre PRIORITAT a les persones empadronades, escolaritzades i/o que el pare/mare treballe en la població de Massanassa.

  A partir de l'1 d'octubre qualsevol persona interessada en horari d'11 a 14 h, de dilluns a divendres.

- **Per correu electrònic**, a partir del dia **17 de setembre** es podran enviar inscripcions i caldrà la confirmació i resposta de l'àrea d'esports per a considerar-se formalment inscrit/a.
  Correu-E: esport.info@massanassa.es

Activitat Física i Salut
PERSONES ADULTES

Les activitats per als adults es realitzaran si hi ha suficients nº d'inscripcions i aquestes seran determinades per l'organització.

Gimnàstica de manteniment

Edat de 16 a 65 anys.

Sessions destinades a millorar l'activitat física muscular i cardiovascular amb exercicis d'intensitat variable adaptats a cada grup, sense oblidar l'aspecte lúdic i divertit de l'activitat.

HORARI DE MATÍ / Lloc: Pavelló Municipal

Dies: dilluns, dimecres i divendres

		Preu Trimestral
9:30 a 10:30 h.	INTENSITAT ALTA	30,00 €
10:30 a 11:30 h.	INTENSITAT MITJANA	

HORARI DE VESPRADA / Lloc: Institut Massanassa

Dilluns, dimecres i divendres

		Preu Trimestral
19:30 a 20:30 h.	INTENSITAT MITJANA	30,00 €
20:30 a 21:30 h.	INTENSITAT ALTA	

Dimarts i dijous

		Preu Trimestral
19:30 a 20:30 h.	INTENSITAT BAIXA	25,00 €

Gimnàstica per a persones majors

Edat +65 anys.

Activitat gratuïta

Programa de gimnàstica suau, exercitant els músculs i les articulacions al ritme de la música per a que al mateix temps et diverteixes.

Dies: Dimarts i dijous
Lloc: Sala Gabriel Cualladó, edifici socio-cultural

8:15 a 9:15 h.	INTENSITAT BAIXA

Dies: Dimarts i dijous. Lloc: Pavelló Municipal

9:30 a 10:30 h.	INTENSITAT BAIXA-MITJANA
10:30 a 11:30 h.	INTENSITAT MITJANA

Dies: Dilluns i dimecres. Lloc: Pavelló Municipal

10:30 a 11:30h.	INTENSITAT MITJANA

Nou grup!

Activitat Física Combinada

Preu trimestral 25,00€

Programa (de 9 mesos) en el que s'impartiran diferents modalitats esportives, (p. e. Body-Pum, G.A.P, Aeròbic, Steps, Zumba, etc) amb la finalitat de mantenir, desenvolupar i enfortir els músculs i la condició física general d'una forma divertida, amb diferents coreografies. Entrenaràs al ritme de la millor música!.

Dies: Dimarts i dijous
Lloc: Institut Massanassa

20:30 a 21:30 h.	INTENSITAT ALTA

Nova Activitat
Preu trimestral 25,00€

Pilates

Lloc: Pavelló Municipal

GRUP 1	Dilluns i dimecres De 15:15 a 16:00 h.	
GRUP 2	Dimarts i dijous De 15:15 a 16:00 h.	Nou grup!
GRUP 3	Dilluns i dimecres De 19:00 a 19:45 h.	
GRUP 4	Dilluns i dimecres De 20:00 a 20:45 h.	
GRUP 5	Dimarts i dijous De 9:30 a 10:15 h.	
GRUP 6	Dilluns i dimecres De 9:30 a 10:15 h.	Nou grup!
GRUP 7	Dimarts i dijous De 15:30 a 16:15 h.	Nou grup!
GRUP 8	Dilluns i dimecres De 15:30 a 16:15 h.	
GRUP 9	Dimarts i dijous De 19:30 a 20:15 h.	

Zumba

Nova activitat!

Preu trimestral 25,00€

Zumba és un entrenament revolucionari guiat per música per a motivar-te a aconseguir els teus objectius de fitness més ambiciosos.

Lloc: Pavelló Poliesportiu

GRUP 1	Dilluns i dimecres De 15:30 a 16:30 h.
GRUP 2	Dimarts i dijous De 15:15 a 16:15 h.

Zumba Junior

Nascuts/des entre 2007 a 2002

Nova activitat!

Preu trimestral 25,00€

Lloc: Institut Massanassa

GRUP 1	Dimarts i dijous De 18:30 a 19:30 h.
GRUP 2	Dilluns i dimecres De 18:30 a 19:30 h.

Activitats
ESCOLA ESPORTIVA MUNICIPAL

Totes les activitats infantils tenen un preu de 35,00€ per a tota la temporada a excepció d'aquelles activitats on s'especifique el contrari.

Qualsevol activitat es realitzarà si hi ha suficients nº d'inscripcions i aquestes seran determinades per l'organització.

Multiesport

Lloc: Institut Massanassa

NASCUTS/DES EN 2013 i 2014	Dimarts i dijous 17:30 a 18:30h.

Ball Infantil

Lloc: C. P. Lluís Vives

NASCUTS/DES EN 2012, 2013, 2014 ó 2015	Divendres (horari a triar)	16:00 a 17:00 h. 17:00 a 18:00 h.

Patinatge Infantil

Nascuts/des en 2013 i anteriors

Lloc: Institut de Massanassa
Dies: divendres

NIVELL INICIACIÓ 1

De 16:30 a 17:30 h.

NIVELL INICIACIÓ 2

De 17:30 a 18:30 h.

NIVELL INTERMEDI

De 18:30 a 19:30 h.

Judo

Lloc: C. P. Lluís Vives
Dies: dimarts i dijous

7 I 8 ANYS NIVELL 1

De 17:00 a 18:00 h.

+9 ANYS NIVELL 2

De 18:00 a 19:00 h.

Psicomotricitat

Lloc: Pavelló Municipal

NASCUTS/DES EN 2016	Dilluns i dimecres De 17:00 a 18:00 h.
NASCUTS/DES EN 2015	Dimarts i dijous De 17:00 a 18:00 h.
NASCUTS/DES EN 2014	Dimarts i dijous De 18:00 a 19:00 h.

Gimnàstica Rítmica

Lloc: CP Lluís Vives / Pavelló

NASCUDES EN 2011 i 2012	Dilluns i dimecres De 17:00 a 18:00 h.
NASCUDES EN 2009 i 2010	Dilluns, dimecres i divendres De 18:00 a 19:00 h.
NASCUDES EN 2006, 2007 i 2008	Dilluns, dimecres i divendres De 19:00 a 20:00 h.
NASCUDES ENTRE 2001 i 2005	Dilluns, dimecres i divendres De 20:00 a 21:00 h.

Bàsquet (masculí i femení)

Els horaris proposats podran patir modificacions. Consulteu horaris.

Lloc: Pavelló Poliesportiu (excepte pre-benjamins 2013)

PRE-BENJAMINS

NASCUTS/DES EN 2013 **Lloc: Institut Massanassa**	Dilluns i dimecres De 17:30 a 18:30 h.
NASCUTS/DES EN 2012	Dimarts i dijous De 17:15 a 18:15 h.

BENJAMINS

NASCUTS/DES EN 2010 I 2011	Dilluns i dimecres De 17:15 a 18:15 h.

ALEVINS

NASCUTS/DES EN 2009	Dimarts i dijous De 17:30 a 19:00 h.
NASCUTS/DES EN 2008	Dilluns i dimecres De 17:30 a 19:00 h.

INFANTILS

NASCUTS/DES EN 2007	Dilluns i dimecres de 18:15 a 19:45 h. i Divendres de 17:30 a 19:00 h.
NASCUTS/DES EN 2006	Dilluns i dimecres de 18:15 a 19:45 h. i Divendres de 17:30 a 19:00 h.

CADETS

NASCUTS/DES EN 2004 i 2005	Dimarts, dijous i divendres De 19:00 a 20:30 h.

Tennis

Lloc: Poliesportiu Municipal

Preu Trimestral 22,00 €

NASCUTS/DES ENTRE 2001 I 2012

INICIACIÓ

Dilluns i dimecres, de 17:30 a 18:30 h.
Dimarts i dijous, de 17:30 a 18:30 h.

AVANÇAT

Dilluns i dimecres, de 18:30 a 19:30 h.
Dimarts i dijous, de 18:30 a 19:30 h.

Pàdel

Dirigit a totes les edats

Nova activitat!

VOLS APRENDRE A JUGAR A PÀDEL?

Informa't en l'oficina d'esports

activitats esportives

Programació Massanassa 2019/20

Oficina d'Esports al Poliesportiu Municipal

esport.info@massanassa.es
www.massanassa.es
T. 96 125 02 34

Ajuntament de Massanassa

Servei d'Esports Massanassa

Col·labora

DIPUTACIÓ DE VALÈNCIA