

## NORMES D'ÚS DE LA INSTAL·LACIÓ

1. Cal presentar la credencial de cada usuari/ària per accedir a la instal·lació durant l'horari de l'activitat escollida.
2. En les activitats adreçades al públic (cursos, bany lliure, etc.) es permetrà l'accés als vestidors 10 minuts abans de l'hora fixada d'inici seguint les orientacions del personal de la instal·lació.
3. No es pot accedir a la sala fins a la finalització de l'activitat anterior.
4. Us preguem que deixeu les bosses d'esport als vestidors o taquilles i que no porteu a la sala aliments, begudes, ni cap altre material que el monitor estimi convenient. La direcció no es farà responsable de les possibles desaparicions als vestidors.
5. S'aconsella portar una ampolla d'aigua per hidratar-se durant i després de la pràctica esportiva.
6. Es recomana puntualitat a les classes.
7. Per motius d'higiene, cal que porteu una tovallola per realitzar la classe.
8. Cal dur calçat esportiu amb la sola neta i roba adequada per a la pràctica esportiva.
9. Els vostres telèfons mòbils hauran de restar en silenci per tal d'evitar molèsties als/les altres usuaris/àries.
10. S'ha d'utilitzar de forma adequada i curosa tot l'equipament de la sala, per tal que tothom en pugui gaudir en les millors condicions.
11. Cal deixar el material de sala endreçat.
12. És important que respecteu la resta d'usuaris/àries que estan utilitzant les nostres instal·lacions, així com al personal que treballa a la instal·lació. Cal complir les normes i els consells dels monitors i reponsables de la instal·lació.
13. És reservat el dret d'admissió a la instal·lació.

## ALTRES OBSERVACIONS

1. Les places dels cursos són limitades per nivell. La instal·lació es reserva el dret d'anul·lar una activitat o un nivell si no hi ha un número mínim d'inscrits (10-15).
2. Cada període els usuaris/àries hauran de renovar la seva plaça durant la darrera setmana ordinària del mateix. En cas de no fer-ho durant aquest període la plaça restarà lliure.
3. Cal portar una fotografia per poder expedir un carnet d'accés a la instal·lació.
4. Un cop començada l'activitat no es retornaran els diners de la mateixa.



## OBSERVACIONS GENERALS

### Duració de les activitats trimestrals

|              |                                      |
|--------------|--------------------------------------|
| 1r trimestre | del 3 d'octubre al 22 de desembre    |
| 2n trimestre | del 9 de gener al 25 de març de 2017 |
| 3r trimestre | del 27 de març al 21 de juny de 2017 |

### Duració de les activitats quadrimestrals

|                 |   |
|-----------------|---|
| 1r quadrimestre | del 3 d'octubre al 11 de febrer de 2017 |
| 2n quadrimestre | del 13 de febrer al 21 de juny de 2017  |



## Informació i inscripcions

### Administració del Col·legi Episcopal

Horari  
de 9.00 a 13.00 i  
de 16.00 a 18.00

## COL·LEGI EPISCOPAL

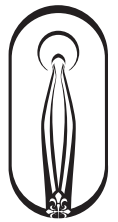
DOCTOR COMBELLES 38  
25003 LLEIDA

TELÈFON 973 26 31 00  
CEPISCOPAL@CEPISCOPAL.ORG  
WWW.CEPISCOPAL.ORG



T. 973 26 31 00

2016-2017



Col·legi Episcopal  
Lleida

## PILATES

Activitat de condicionament físic sense impacte articular, basat en moviments que mantenen una connexió constant entre la ment i el cos. Millora la forma física, incrementa la flexibilitat i corregeix les males postures. Està basat en sis principis: Concentració, control, centralització, fluïdesa de moviment, precisió i respiració.

| Curs | Dia   | Horari      | Preu |
|------|-------|-------------|------|
| 1    | dl. T | 09.30-10.20 | 46 € |
| 2    | dl. T | 15.30-16.20 | 46 € |
| 3    | dj. T | 14.15-15.05 | 46 € |
| 4    | dv. T | 09.30-10.20 | 46 € |

## GAC

Activitat específica on es realitzen exercicis de tonificació de glutis, abdominals i cames

| Curs | Dia   | Horari      | Preu |
|------|-------|-------------|------|
| 1    | dl. T | 13.15-14.05 | 46 € |
| 2    | dl. T | 18.30-19.20 | 46 € |
| 3    | dl. T | 14.15-15.05 | 46 € |
| 4    | dm. T | 15.30-16.20 | 46 € |
| 5    | dc. T | 14.15-15.05 | 46 € |
| 6    | dj. T | 18.35-19.25 | 46 € |
| 7    | dv. T | 15.00-15.50 | 46 € |
| 8    | dv. T | 16.00-16.50 | 46 € |

## EPIS TRAIL

Activitat d'inciació al Trail. Entrenaments de córrer pels espais naturals amb l'objectiu de millorar la condició física, encarats a la competició TRS (Trail Running Series Lleida)

| Curs | Dia         | Horari      | Preu |
|------|-------------|-------------|------|
| 1    | dl. i dc. T | 20.00-21.00 | 70 € |

## CONDICIÓ FÍSICA

Activitat combinada de fitness i aquàtica amb l'objectiu de millorar la força, la resistència, la flexibilitat i la velocitat per aconseguir estar en forma de manera òptima.

| Curs | Dia         | Horari      | Preu |
|------|-------------|-------------|------|
| 1    | dm. i dj. T | 20.30-21.20 | 76 € |

## ZUMBA

Disciplina fitness enfocada d'una banda a mantenir un cos saludable i per l'altra a desenvolupar, enfortir i donar flexibilitat al cos mitjançant moviments de ball combinats amb una sèrie de rutines aeròbiques.

| Curs | Dia   | Horari      | Preu |
|------|-------|-------------|------|
| 1    | dm. T | 14.15-15.05 | 46 € |
| 2    | dc. T | 16.00-16.50 | 46 € |
| 3    | dj. T | 15.30-16.20 | 46 € |

## BABYMAM (Activitat per a mares i nadons)

Activitat i espai compartit per la mare i l'infant, on la mare fa exercici i el bebè juga.

| Curs | Dia         | Horari      | Preu |
|------|-------------|-------------|------|
| 1    | dl. T       | 17.30-18.20 | 56 € |
| 2    | dj. T       | 17.30-18.20 | 56 € |
| 3    | dl. i dj. T | 17.30-18.20 | 96 € |
| 4    | dm. T       | 10.00-10.50 | 56 € |
| 5    | dv. T       | 10.00-10.50 | 56 € |
| 6    | dm i dv. T  | 10.00-10.50 | 96 € |

## EN FORMA!

Activitat que agrupa diferents programes amb l'objectiu de millorar la resistència, la flexibilitat, el to, l'equilibri i la coordinació per aconseguir estar en forma de manera òptima.

| Curs | Dia                   | Horari      | Preu  |
|------|-----------------------|-------------|-------|
| 1    | dl., dm., dc. i dj. T | 14.15-15.05 | 135 € |

## VINE A CÓRRER AMB NOSALTRES (RUNNING)

| Curs | Dia         | Horari              | Preu |
|------|-------------|---------------------|------|
| 1    | dc. T       | 20.30-21.30 Avançat | 38€  |
| 2    | dj. T       | 15.15-16.15 Inicial | 38€  |
| 3    | dl. i dj. T | 15.15-16.15 Inicial | 70€  |

## ESCOLA D'ESQUENA

Programes de salut orientats a la compensació de les alteracions de l'estructura òssia i el tractament i prevenció de les lesions i patologies pròpies de l'edat adulta, relacionades especialment amb l'esquena. Valoracions inicials i exercicis adaptats a càrrec de fisioterapeutes i tècnics especialitzats.

| Curs | Dia   | Horari      | Sala | Preu |
|------|-------|-------------|------|------|
| 1    | dc. T | 10.00-10.50 |      | 56 € |

\*Aquest servei es pot complementar amb l'activitat de piscina NATACIÓ TERAPÈUTICA i ESQUENA SANA (dll. i dj. de 18.10 a 19.00 h.)

## SESSIONS DE TERAPÈUTICA PERSONALITZADA (dies i horaris a concretar)

Tractament personalitzat de dolències, patologies i lesions mitjançant tècniques específiques en **el medi aquàtic i/o terrestre**. Programes de prevenció, recuperació, readaptació o reentrenament a càrrec de fisioterapeutes i personal especialista. Valoracions inicials, exercicis adaptats i seguiments individualitzats. Sessions adaptades a les necessitats de cada persona.

| Preu sessió individual                      |     |
|---|-----|
| 1 sessió                                    | 29€ |
| A partir de 4 sessions continuades (sessió) | 27€ |

M· Activitats mensuals Q· Activitats quadrimestrals T: Activitats trimestrals