

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

Durada de les activitats trimestrals

1r trimestre	del 2 d'octubre al 22 de desembre
2n trimestre	del 8 de gener al 24 de març de 2018
3r trimestre	del 3 d'abril al 21 de juny de 2018



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

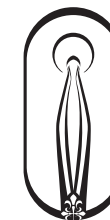
T. 973 26 31 00

01



PROGRAMA D'ACTIVITATS DE SALA

2017-2018



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	47 €
2	dm. T	15.30-16.20	47 €
3	dj. T	14.15-15.05	47 €
4	dv. T	09.30-10.20	47 €

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	47 €
2	dl. T	18.30-19.20	47 €
5	dc. T	14.15-15.05	47 €
6	dj. T	18.35-19.25	47 €
7	dv. T	15.10-16.00	47 €
8	dv. T	16.00-16.50	47 €

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	72 €

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	78 €

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	dl. T	14.15-15.05	47 €
2	dc. T	16.00-16.50	47 €
3	dj. T	15.30-16.20	47 €

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	57 €
2	dj. T	17.30-18.20	57 €
3	dl. i dj. T	17.30-18.20	98 €
4	dm. T	10.00-10.50	57 €
5	dv. T	10.00-10.50	57 €
6	dm i dv. T	10.00-10.50	98 €

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	137 €
Dl. Zumba Dm. Tonificació Dc. GAC Dj. Pilates			
2	dl., dm., dc. dj. i dv. T	15.30-16.20	168 €
Dl. Aquagym Dm. Pilates Dc. Running Dj. Zumba Dv. Gac			

VINE A CÓRRER AMB NOSALTRES (RUNNING)

Curs	Dia	Horari	Preu
1	dc. T	20.30-21.30 Avançat	39€
2	dj. T	15.30-16.20 Inicial	39€

M: Activitats mensuals

T: Activitats trimestrals

**PROGRAMA
D'ACTIVITATS
DE SALA
2017-2018**