

# 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 respecte 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 responsables de la instal·lació.
13. És reservat el dret d'admissió a la instal·lació.
14. Ens reservem el dret d'anul·lar una activitat en cas de no assolir un mínim d'usuaris/àries inscrits

# 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 de l'1 d'octubre al 21 de desembre 2019
- 2n trimestre del 8 de gener al 20 de març de 2020
- 3r trimestre del 21 de març al 19 de juny de 2020



# 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



2019-2020



PROGRAMA  
D'ACTIVITATS DE  
SALA



Col·legi Episcopal  
Lleida



PROGRAMA  
D'ACTIVITATS DE  
**SALA**

## 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	dm. T	15.30-16.20	48 €
2	dc. T	10.10-11.00	48 €
3	dj. T	14.15-15.05	48 €

## GAC

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

Curs	Dia	Horari	Preu
1	dm. T	18.30-19.20	48 €
2	dc. T	14.15-15.05	48 €
3	dj. T	18.35-19.25	48 €
4	dv. T	09.00-09.50	48 €

## 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	79€

## 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	48 €
3	dj. T	15.30-16.20	48 €



## 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	138 €
2	dl., dm. i dj. T	15.30-16.20	105 €

1. Dl. Zumba Dm. Tonificació Dc. GAC Dj. Pilates  
2. Dl. Aquagym Dm. Pilates Dj. Zumba

M: Activitats mensuals



T: Activitats trimestrals



Col·legi Episcopal  
Lleida