

## MES

Programa municipal  
d'activitats físiques  
(Manresa Esport i Salut)

Curs 2021-2022

El programa d'activitats físiques per adults i persones grans de l'Ajuntament de Manresa consta d'un programa de sessions dirigides de gimnàstica (de manteniment i dolça) adreçat a persones majors de 60 anys, encara que hi pot participar qualsevol persona adulta, amb l'objectiu de combatre el sedentarisme i reduir els riscos que provoca.

### Durada

Del 27 de setembre de 2021 al 17 de juny de 2022 amb els següents períodes festius:

- Festes de Nadal: del 24 de desembre de 2021 al 7 de gener de 2022.
- Festes de Setmana Santa: de l'11 al 18 d'abril de 2022.

### Inscripcions

A partir del 6 de setembre trucant al 010 (cost segons operadora) o al 93 878 23 01, de dilluns a divendres de 9 a 14 h.

Les places es cobriran per rigorós ordre de sol·licitud i no es formalitzarà cap inscripció si no es poden facilitar totes les dades:

1. Grup al qual s'inscriu (només un grup)
2. Nom i cognoms
3. DNI
4. Data naixement
5. Domicili, població i codi postal
6. Telèfon/s (cal facilitar un segon telèfon de contacte en cas d'emergència)
7. Número de compte corrent

### Requisits

Caldrà disposar d'un certificat mèdic esportiu positiu per a la pràctica de l'exercici físic, o bé signar un qüestionari d'aptitud física (PAR-Q Test) i de consentiment. Així com complir amb les mesures i criteris generals per prevenir i minimitzar les infeccions interpersonals de la Covid-19 que es determinin.

### Pagament

El pagament es formalitzarà únicament mitjançant domiciliació bancària a realitzar en dos terminis: octubre 2021 i febrer 2022. Per això, caldrà que ens faciliteu el número de compte corrent (20 dígits) en el moment de la inscripció.

### Tarifació Social

Els preus públics del programa municipal "Manresa Esport i Salut" (no s'inclouen les Caminades de Marxa Nòrdica), preveu la reducció de la quota en funció del nivell d'ingressos anuals de la unitat familiar dels alumnes que no superin els barems de renda anual fixats al següent quadre:

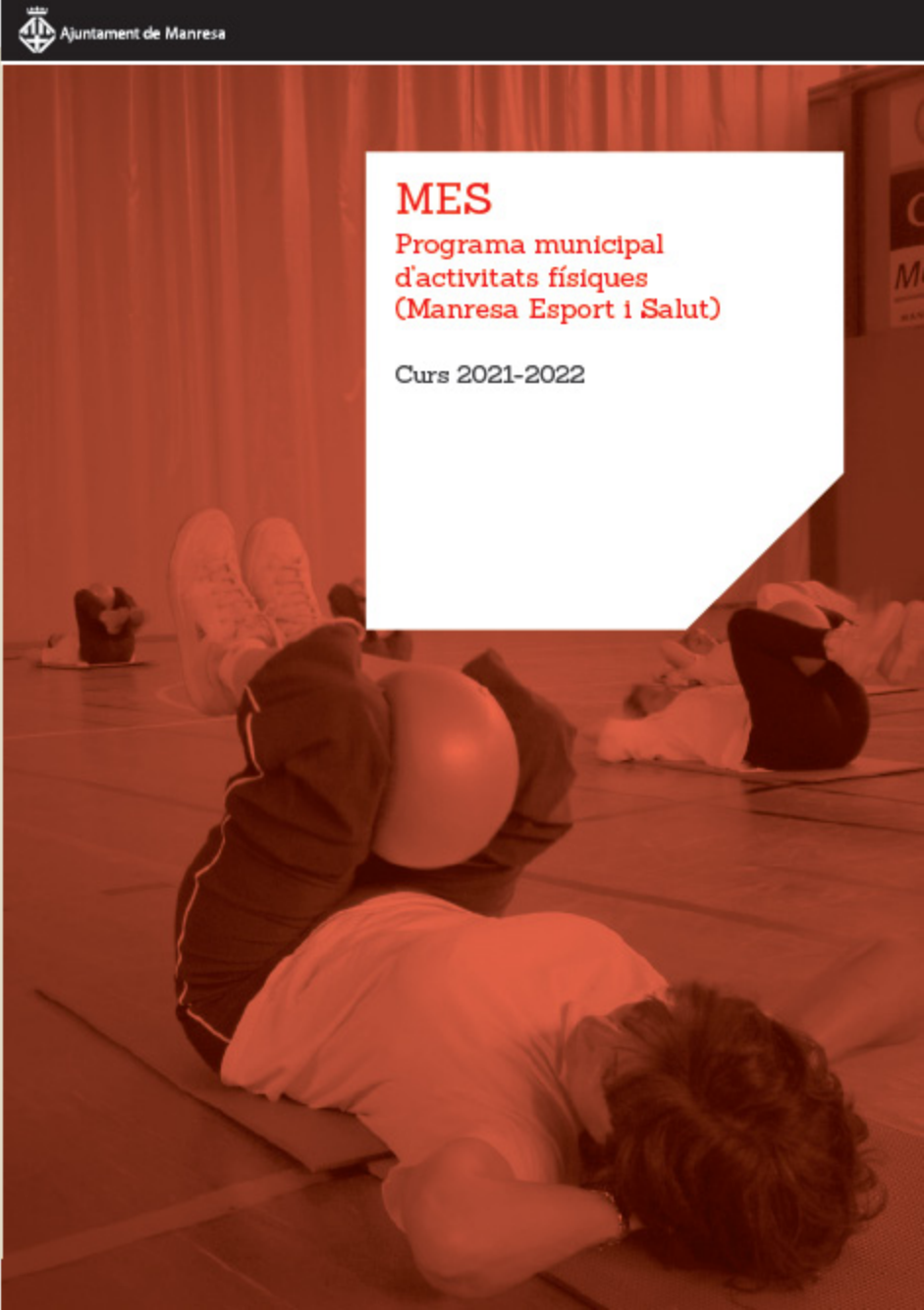
Unitat familiar* de:	Reducció del 50%	Reducció del 25%
1 persona	13.943 €	17.927 €
2 persones	18.126 €	23.305 €
3 persones	22.309 €	28.683 €
4 persones	26.492 €	34.062 €
5 persones	30.675 €	39.440 €
6 persones	34.858 €	44.818 €
7 o més persones	39.041 €	50.196 €

\*Per tal d'acreditar els ingressos de les persones que conviuen a l'habitatge, els residents de l'habitatge que siguin majors d'edat hauran de prestar el seu consentiment per tal que l'Ajuntament pugui verificar els seus ingressos telemàticament a través de l'Agència Estatal d'Administració Tributària o de qualsevol altra administració pública.

## MES

Programa municipal  
d'activitats físiques  
(Manresa Esport i Salut)

Curs 2021-2022



## MES

Programa municipal  
d'activitats físiques  
(Manresa Esport i Salut)

Curs 2021-2022

### GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Cursos de dues hores a la setmana, que tenen per objectiu el manteniment de la condició física mitjançant el desenvolupament del sistema cardiovascular, la millora del to muscular i de la flexibilitat, així com la reeducació de la postura global del cos. Es treballa per mitjà de circuits, exercicis aeròbics i de tonificació muscular amb acompanyament musical, jocs... A més, es fan exercicis d'estiraments i relaxació.

#### GIMNÀSTICA MANTENIMENT MATÍ

DIA	HORARI	LLOC	GRUP	PLACES*	PREU
Dilluns i dimecres	De 9.15 a 10.15 h	Ateneu les Bases	AB1	20	119,60 €
Dilluns i dimecres	De 10.15 a 11.15 h	Ateneu les Bases	AB2	20	119,60 €
Dimarts i dijous	De 9.15 a 10.15 h	Pavelló Pujolet	PJ1	30	119,60 €
Dimecres i divendres	De 9.15 a 10.15 h	Pavelló Pujolet	PJ2	30	119,60 €

#### GIMNÀSTICA MANTENIMENT TARDA

DIA	HORARI	LLOC	GRUP	PLACES*	PREU
Dilluns i dimecres	De 18.30 a 19.30 h	Ateneu les Bases	AB5	20	119,60 €
Dilluns i dimecres	De 19.30 a 20.30 h	Ateneu les Bases	AB6	20	119,60 €
Dilluns i dimecres	De 19 a 20 h	Selves i Carner	SC1	20	119,60 €
Dimarts i dijous	De 19.30 a 20.30 h	Selves i Carner	SC2	20	119,60 €

\* El nombre de places de cada grup, així com les mesures i criteris generals per prevenir i minimitzar les infeccions interpersonals de la Covid-19 seran les que determinin les autoritats competents a cada període de restriccions.



### GIMNÀSTICA DOLÇA

Sessions de gimnàstica de baixa intensitat, amb l'objectiu de cercar el benestar físic mitjançant exercicis per a la millora de la mobilitat articular, treball de la propiocepció per millorar l'equilibri i la coordinació, exercicis per mantenir el to muscular i tècniques de respiració i relaxació per millorar la consciència corporal.

#### GIMNÀSTICA DOLÇA MATÍ

DIA	HORARI	LLOC	GRUP	PLACES*	PREU
Dilluns i dimecres	De 11.15 a 12.15 h	Ateneu les Bases	AB3	20	119,60 €
Dilluns i dimecres	De 10.30 a 11.30 h	Casal La Font	CF1	10	119,60 €
Dilluns i dimecres	De 11.30 a 12.30 h	Casal La Font	CF2	10	119,60 €
Dimarts i dijous	De 9 a 10 h	Casal Gent Gran Balconada	BC1	10	119,60 €
Dimarts i dijous	De 10.30 a 11.30 h	AVV Sant Pau	SP1	10	119,60 €
Dimarts i dijous	De 11.45 a 12.45 h	Casal La Font	CF3	10	119,60 €

#### GIMNÀSTICA DOLÇA TARDA

DIA	HORARI	LLOC	GRUP	PLACES*	PREU
Dilluns i dimecres	De 15.15 a 16.15 h	Casal La Font	CF4	10	119,60 €
Dilluns i dimecres	De 16.45 a 17.45 h	AVV Pujada Roja	PR1	10	119,60 €
Dilluns i dimecres	De 17.30 a 18.30 h	Ateneu les Bases	AB4	10	119,60 €

\* El nombre de places de cada grup, així com les mesures i criteris generals per prevenir i minimitzar les infeccions interpersonals de la Covid-19 seran les que determinin les autoritats competents a cada període de restriccions.

### CAMINADES DE MARXA NÒRDICA

Caminades de Marxa Nòrdica (treball cardiovascular) per diferents itineraris de la ciutat finalitzant amb exercicis generals de tonificació i mobilitat. Per als usuaris que no disposin de pals, l'ajuntament té a disposició pals de préstec per a ells fins a esgotar existències. Durada 90'

#### CAMINADES DE MARXA NÒRDICA MATÍ

DIA	HORARI	LLOC DE TROBADA	GRUP	PLACES	PREU
Dimarts	De 9.15 a 10.45 h	Ateneu les Bases	MNA1	20	10,80 €
Dijous	De 9.15 a 10.45 h	AV Font dels Capellans	MNF1	20	10,80 €
Divendres	De 9.15 a 10.45 h	Pavelló Pujolet	MNP1	20	10,80 €

#### CAMINADES DE MARXA NÒRDICA TARDA

DIA	HORARI	LLOC DE TROBADA	GRUP	PLACES	PREU
Dimarts	De 15.15 a 16.45 h	AV Font dels Capellans	MNF2	20	10,80 €
Dijous	De 15.15 a 16.45 h	Ateneu les Bases	MNA2	20	10,80 €

PUNTS DE TROBADA: Av. La Font del Capellans: Font dels Capellans, bloc 14, local 75 / Pav. Ateneu les Bases: Cntaires, 32 / Pav. Pujolet: Sant Fruitós, s/n