

2024/25

2024/25

0

Programa Municipal
Massanassa



Activitats Esportives 2024/25

Programa
Municipal
Massanassa



**INSCRIPCIONS I
PAGAMENT ON-LINE**

A partir del
9 de juliol 2024,
a les 11 h.

**INSCRIPCIONS
ON-LINE
CLICK ACÍ**

**Persones
empadronades
en la població**

PRESENCIAL
Del 9 al 22
de juliol 2024

**OFICINA D'ESPORTS DEL
POLIESPORTIU MUNICIPAL
DE DILLUNS A DIVENDRES
D'11 A 13 H.**

**Persones no
empadronades**

PRESENCIAL
Del 23 al 26
de juliol 2024

**OFICINA D'ESPORTS DEL
POLIESPORTIU MUNICIPAL
DE DILLUNS A DIVENDRES
D'11 A 13 H.**

INICI ACTIVITATS

**Dilluns, dia 2 de setembre
Dimarts, dia 3 setembre**

**Segons
activitat**

+ info



**Oficina
d'Esports al
Poliesportiu
Municipal**

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

Activitat física i salut

PROGRAMACIÓ 2024
Activitats Esportives
Municipals Massanassa

Persones adultes

Estes activitats es realitzaran si hi ha suficients inscripcions i aquestes seran determinades per l'organització.



GINNÀSTICA DE MANTENIMENT

Edat: 16 a 65 anys



HORARI DE MATÍ Lloc: Pavelló Municipal

Dies: dilluns, dimecres i divendres

9:30 a 10:30 h.

INTENSITAT ALTA

10:30 a 11:30 h.

INTENSITAT MITJANA

Preu
trimestral 30,00€



HORARI DE VESPRADA Lloc: IES Massanassa

Dies: dilluns i dimecres

19:30 a 20:30 h.

INTENSITAT MITJANA

20:30 a 21:30 h.

INTENSITAT ALTA

Preu
trimestral 25,00€

Dies: dimarts i dijous

19:30 a 20:30 h.

INTENSITAT MITJANA

Preu
trimestral 25,00€



GIMNÀSTICA PER A PERSONES MAJORS

Edat +65 anys

Activitat gratuïta

Dies: Dimarts i dijous

Lloc: Sala Gabriel Cualladó (ed. socio-cultural)

8:15 a 9:15 h. INTENSITAT BAIXA

Lloc: Pavelló Municipal / Pista Polivalent

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

10:30 a 11:30 h. INTENSITAT MITJANA

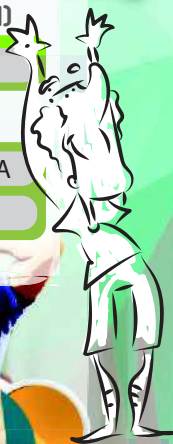
ACTIVITAT FÍSICA COMBINADA

Preu
trimestral 25,00€

Dies: Dimarts i dijous

Lloc: Institut Massanassa

20:30 a 21:30 h. INTENSITAT ALTA



PILATES

Lloc: Pavelló Municipal i
Sales Polivalents

Preu
trimestral 25,00€

DILLUNS I DIMECRES

GRUP 1 | De 08:40 A 9:30 h. | PILATES
ADAPTAT

GRUP 2 | De 9:30 A 10:20 h. | BÀSIC

GRUP 3 | De 16:00 A 16:50 h. | AVANÇAT

GRUP 4 | De 18:00 A 18:50 h. | BÀSIC

NOU
GRUP!

GRUP 5 | De 19:00 A 19:50 h. | INTERMEDI

GRUP 6 | De 20:00 A 20:50 h. | BÀSIC

DIMARTS I DIJOUS

GRUP 7 | De 09:15 A 10:05 h. | BÀSIC

GRUP 8 | De 10:15 A 11:05 h. | INTERMEDI

GRUP 9 | De 15:30 A 16:20 h. | INTERMEDI

GRUP 10 | De 18:10 A 19:00 h. | BÀSIC

NOU
GRUP!

GRUP 11 | De 19:10 A 20:00 H | BÀSIC

GRUP 12 | De 20:10 A 21:00 h. | AVANÇAT

IOGA

Preu
trimestral **25,00€**

IOGA MATINAL. Lloc: Poliesportiu. Sala Polivalent

Dilluns i dimecres | 9:30 a 10:30 h.

IOGA DINÀMIC. Lloc: Poliesportiu. Sala Polivalent

Dilluns i dimecres | Grup 1: 19:00 a 20:00 h.

Grup 2: 20:00 a 21:00 h.

IOGA TRADICIONAL. Lloc: Poliesportiu. Sala Polivalent

Dimarts i dijous | Grup 1: 19:00 a 20:00 h.

Grup 2: 20:00 a 21:00 h.





**activitats
esportives**

Primera Part

Persones Adultes

2024/25

Programa Municipal Massanassa



**Oficina d'Esports al
Poliesportiu Municipal**

esport.info@massanassa.es

www.massanassa.es

T. 96 125 02 34



**Ajuntament de
Massanassa**

1911
Servei Municipal d'Esports



**Servei Municipal
d'Esports**

Departament del Patrimoni