



# ACTIVITATS ESPORTIVES PER A ADULTS I GENT GRAN ENCAMP



## ACTIVITATS AQUÀTIQUES

### MANTENIMENT

dilluns i dimecres  
d'11 a 12 h

**SALA D'ARTS MARCIALS**  
Joan Carles Calzado

### ACTIVITAT AQUÀTICA

dimarts i dijous  
d'11 a 11.45 h

**PISCINA PETITA**  
Lusiana Vintar

## ACTIVITATS DE FITNESS

### FITNESS

Carnet fitness  
Més de 20 hores setmanals de diverses  
activitats dirigides: step, T.B.C., G.A.C.,  
spinning, bosu, tai-xi, gym-pilates,  
indoorwalking ...

**SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES  
I SALA GIMNÀSTICA**  
Iolanda Nebot, Javier Ezpeleta  
i Manel Méndez

# GENT GRAN

## CLUBS ESPORTIUS ACTIVITATS D'ARTS MARCIALS

### TAEKWONDO

### KARATE

### KUNG-FU

## CLUBS ESPORTIUS ACTIVITATS D'ESPORTS DE RAQUETA

### TENNIS TAULA

### BÀDMINTON

### TIR AMB ARC

## CLUBS ESPORTIUS ALTRES ACTIVITATS

## ACTIVITATS AQUÀTIQUES

### NATACIÓ

INICIACIÓ · PERFECCIONAMENT · AVANÇAT  
dilluns i dimecres  
de 7.45 a 8.30 h i de 20.30 a 21.15 h  
dimarts i dijous  
de 7.45 a 8.30 h  
de 8.30 a 9.15 h i de 20.30 a 21.15 h

**ÀREA AQUÀTICA**  
Andreu Suárez, Joan Gilabert  
i Lusiana Vintar

### NATACIÓ PER A EMBARASSADES

dimarts i dijous  
de 20.30 a 21.15 h

**ÀREA AQUÀTICA**  
Pedro Moreno

### MANTENIMENT AQUÀTIC

dilluns, dimecres i divendres  
de 8.30 a 9.15 h

**PISCINA PETITA**  
Javier Ezpeleta



de 6 a 12 anys

L'Àrea de Jovent desenvolupa un servei diari durant tot l'any amb activitats com tallers, jocs esportius, jocs tradicionals, suport escolar, treballs manuals, etc. A més en períodes de vacances (Tots Sants, Carnaval, Pasqua i estiu) s'ofereixen un seguit de propostes lúdiques i a la vegada pedagògiques.

És un espai on s'ofereix als infants una forma diferent d'ocupar el seu temps de lleure, fomentant aspectes com la participació, la creativitat, els bons hàbits, etc. incidint, d'aquesta forma en el seu procés formatiu.

**i**  
tel. 732 700  
complex@encamp.ad



de 12 a 17 anys

Un espai de relació i de trobada, on podràs gaudir de jocs esportius i multimedia, premsa d'actualitat, xerrades en temes d'interès i noves tecnologies.

Un munt d'activitats que tu mateix pots proposar. Vine i digues la teva!

Horaris:  
dilluns, dimarts, dijous  
i divendres  
de 17.30 a 21 h

dimecres i dissabte  
de 14 a 20 h

**i**  
tel. 831 028  
espaijove@encamp.ad



de 18 a 30 anys

Aquí trobaràs tota la informació sobre els temes que t'interessen: estudis, feina, habitatge, salut, oci, cultura, associacionisme, viatges, etc.

També podràs conèixer les darreres novetats en cursos, activitats, serveis, etc.

**i**  
tel. 834 972  
pij@encamp.ad  
**facebook** : cercar PIJ ENCAMP

## INFORMACIÓ GENERAL ACTIVITATS ESPORTIVES ADULTS I GENT GRAN

Cada activitat té un nombre mínim i màxim d'inscrits (places limitades). Per a més informació, adreceu-vos a la recepció del Complex Esportiu i Sociocultural d'Encamp.

Les activitats d'adults tenen una durada determinada. Des de la recepció del Complex Esportiu i Sociocultural d'Encamp s'informarà de les dates exactes de cada activitat.

Amb el carnet fitness hi ha entrades diàries, abonaments setmanals i mensuals.

L'import de la quota s'ha d'abonar directament al mateix club.

Inici inscripcions  
1 de setembre del 2010

Inici i finalització del curs  
del 27 de setembre del 2010  
al 3 de juliol del 2011

### PREUS ADULTS

1 activitat (SOCIS): 80 €/trimestre  
(+10 sessions UVA vertical gratuït)

1 activitat: 100 €/trimestre

10% de descompte Carnet Jove  
Les activitats impartides pels clubs tindran una única quota que hauran d'abonar al mateix club.

### PREUS GENT GRAN

1 activitat: 8 €/trimestre

PER A MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:  
Complex Esportiu i Sociocultural d'Encamp  
tel. 732 700 · complex@encamp.ad



COMÚ D'ENCAMP

www.encamp.ad