

SON MOIX + SON HUGO + GERMANS ESCALAS + S'ESTEL

L'esport es mou amb tu!



Activitats col·lectives i accés lliure a 9 piscines i 5 gimnasos













Programa d'Activitats Dirigides (PAD)

¿QUÉ ES EL PAD?

El PAD es un sistema abierto de actividades que incluye todas las clases de fitness y de aquagym de Son Moix, Germans Escalas y S'Estel, y el acceso a piscinas y gimnasios de todas las instalaciones municipales.

Entre otras ventajas, podrá decidir entre 15 actividades, con diferentes horarios semanales en las tres instalaciones, y acceso libre a 9 piscinas y 5 gimnasios de los polideportivos municipales en horario de abonados.

Un completo programa abierto y flexible que le permite decidir qué actividad, dónde, cómo y cuando hacerlo.

15 ACTIVIDADES SIN LISTAS DE ESPERA

El programa incluye las siguientes actividades: aquagym, estiramientos /abdominales, cardiotono, fitness, CFG, mantenimiento, entrenamiento en circuito, entrenamiento funcional, fit dance, GAC (glúteos, abdominales y piernas), gimnasia suave, HCF, yoga, pilates y taichi.

¿PARA QUIÉN?

Este programa está dirigido a personas mayores de 15* años y tiene como principales objetivos mejorar el servicio de actividades dirigidas, facilitar la flexibilidad horaria e incrementar la oferta deportiva a los usuarios.

*Acceso a los gimnasios de abonados a partir de los 16 años.

PRECIOS

El precio **mensual** para las personas empadronadas en Palma es de 48 € y, de 61,50 €, para las no empadronadas.

El PAD también se puede renovar por los siguientes periodos:

- **Dos meses consecutivos**, con un precio de 88 € para empadronados en Palma y de 112,50 € para no empadronados.
- Tres meses consecutivos, con un precio de 122 € para empadronados en Palma y de 158€ para no empadronados.
- **Seis meses consecutivos**, con un precio de 233 € para empadronados en Palma y de 300€ para no empadronados.
- Un año natural, con un precio de 432 € para empadronados en Palma y de 555 € para no empadronados.

INSCRIPCIONES

La primera inscripción en esta modalidad PAD se tiene que tramitar de manera presencial en las oficinas de Son Moix, Rudy Fernández, Son Hugo, Germans Escalas o S'Estel.

Las renovaciones se podrán tramitar de manera telemática, con la tarjeta IME o tarjeta ciudadana, a través de la Oficina Virtual de la web corporativa: http://ime.palma.cat > oficina virtual > pago de abonos y cursillos > PAD

DESCUENTOS PARA PERSONAS EMPADRONADAS EN PALMA:

Descuento del 90%

- Para personas de 65 años o más, en horario de 8 a 17 h.
- Para personas con diversidad funcional, con discapacidad igual o superior al 33%, pensionistas por incapacidad total, permanente absoluta y gran invalidez, y pensionistas por orfandad.
- Para familias monoparentales con ingresos iguales o inferiores al SMI x 1,5.
- Para familias numerosas con ingresos iguales o inferiores al SMI x 3.
- Para mujeres víctimas de violencia de género (VVG) y sus hijos e hijas menores de 18 años con ingresos iguales o inferiores al SMI x 1,5.

Descuento del 50%

Para jóvenes hasta 25 años.

Descompte del 25%

- Para familias monoparentales con ingresos superiores al SMI x 1,5.
- Para familias numerosas con ingresos superiores al SMIx 3.
- Para mujeres víctimas de violencia de género (VVG) y sus hijos e hijas menores de 18 años con ingresos superiores al SMI x 1,5.

*En el caso de familia numerosa, monoparental y víctimas de violencia de género se aplica el descuento al progenitor/a y a los hijos e hijas menores de 18 años en el momento de hacer el pago.

*SMI: salario mínimo interprofesional





Programa d'Activitats Dirigides (PAD)

Horari o		LU	JNES Y MIÉR	COLES				MAF	RTES Y JUEVE	S			VI	ERNES			Horari o
8.30																	8.30
8.45	MANTENIMIENT	PILATES PERF	PILATES			AQUAGY		PILATES PERF	MANTENIMIENT	ESTIRAMIENT	AQUAGY	MANTENIMIENT	PILATES PERF			AQUAGY	8.45
9.00	0	FILATES FERF	PERF			M piscina		FILATES FERF	0	os	M piscina	0	FILATES PERF			M piscina	9.00
9.15						pequeña					pequeña					pequeña	9.15
9.30						AQUAGY					AQUAGY					AQUAGY	9.30
9.45	MANTENIMIENT	FIT DANCE	ESTIRAMIENT	PILATES		M piscina	TAI CHI	PILATES INI	MANTENIMIENT	PILATES INI	M piscina	MANTENIMIENT	FIT DANCE	PILATES		M piscina	9.45
10.00	0	TH DANCE	os	INI		pequeña	PERF	FILATESTNI	0	FILATESTA	pequeña	0	TH DANCE	INI		pequeña	10.00
10.15						AQUAGY					AQUAGY					AQUAGY	10.15
10.30						M piscina					M piscina					M piscina	10.30
10.45	FIT DANCE	PILATES INI		TAI CHI	ESTIRAMIENT	pequeña	TAI CHI INI	PILATES PERF	ESTIRAMIENTOS	PILATES	pequeña	FIT DANCE	PILATES INI	TAI CHI	ESTIRAMIENT	pequeña	10.45
11.00	TH DANGE	TIEATEO IIVI	YOGA INI	PERF	os	AQUAGY	TAI OIII III	TIERTESTEIN	LOTHIAMILITY	PERF		TH DANGE	TIEATES IN	PERF	os	AQUAGY	11.00
11.15			TOURIN			M piscina pequeña										M piscina pequeña	11.15
11.30						pequena										pequena	11.30
11.45																	11.45
12 a 13																	12 a 13
15.30																	15.30
15.45		DII 4750 DEDE															15.45
16.00		PILATES PERF											PILATES PERF				16.00
16.15						ACHACY					ACHAOY					AQUAGY	16.15
16.30						AQUAGY M piscina					AQUAGY M piscina					M piscina	16.30
16.45						pequeña					pequeña					pequeña	16.45
17.00																	17.00
17.15																	17.15
17.30																	17.30
17.45		PILATES INI						MANTENIMIENT					PILATES INI				17.45
18.00		FILATES IN						0					FILATES IN				18.00
18.15																	18.15
18.30																	18.30
18.45	FIT DANCE	PILATES PERF					FIT DANCE	PILATES INI				FIT DANCE	PILATES PERF				18.45
19.00	THE DANGE	. ILATEOT EN					. II DAITOL	TIEATEO III				TH DANGE	. ILANEOT EN				19.00
19.15																	19.15
19.30																	19.30
19.45	FIT DANCE	MANTENIMIENT					FIT DANCE	ENTRENAMIENT				FIT DANCE	MANTENIMIENT				19.45
20.00	. II DAIIQE	0					DAITOL	O EN CIRCUITO				. II DAIIQE	0				20.00
20.15																	20.15
20.30						AQUAGY					AQUAGY						20.30
20.45						M piscina pequeña					M piscina pequeña						20.45
21.00						poquena					poquena						21.00
21.15																	21.15





Polideportivo Municipal **Germans Escalas** a partir de JULIO 2024

Horario		LUNES-M	IIÉRCOLES		N	MARTES Y	JUEVES			VIE	RNES		SÁBADO
SALA	NARANJA	AZUL	VERDE	PISCINA	NARANJA	AZUL	VERDE	PISCINA	NARANJA	AZUL	VERDE	PISCINA	PISCINA
8.15				08:15H				08:15H				08:15H	
8.30	08:30H			AQUAG 45MN	00.2011			AQUAG 45MN	08:30H			AQUAG 45MN	
8.45	PILATES		08:30H MANT	4510114	08:30H PILATES		08:30H MANT	4510114	PILATES		08:30H MANT	4510114	
9.00	INICIAC 60MN		60MN	09:00H	INICIAC 60MN		60MN	09:00H	INICIAC 60MN		60MN	09:00H	
9.15				AQUAG 45MN				AQUAG 45MN				AQUAG 45MN	09:15H
9.30	09:30H			4511114	09:30H			4511114	09:30H			4511114	AQUAG 45MN
9.45	PILATES		09:30H MANT	09:45H	PILATES		09:30H GIMNAS SUAVE		PILATES		09:30H MANT	09:45H	101111
10.00	INICIAC 60MN		60MN	AQUAG 45MN	INICIAC 60MN		60MN		INICIAC 60MN		60MN	AQUAG 45MN	
10.15													
10.30	10:30H ESTIRAM 30MN	40.0011		10:30H	10:30H ESTIRAM 30MN	10:00H YOGA	40.004		10:30H ESTIRAM 30MN	40-0011		10:30H	
10.45	ESTIRAM SUMIN	10:30H YOGA	10:30H GIMNAS SUAVE	AQUAG 45MN	ESTIKAM SUMIN	90MN	10:30H MANT		ESTIRAM SUMIN	10:30H YOGA	10:30H GIMNAS SUAVE	AQUAG 45MN	
11.00		60MN	60MN				60MN			60MN	60MN		
11.15				11:15H				11:15H				11:15H	
11.30				AQUAG 45MN				AQUAG 45MN				AQUAG 45MN	
11.45													
12.00													
12.30 16.15													
16.30				16:15H AQUAG				16:15H AQUAG				16:15H AQUAG	
17.15				45MN				45MN				45MN	
17.19													
17.45			17:30H								17:30H		
18.00			GAP 60MN								GAP 60MN		
18.15			OOMIN								OOMIN		
18.30													
18.45			18:30H								18:30H		
19.00			MANT 60MN								MANT 60MN		
19.15													
19.30													
19.45		19:30H PILATES		40.450			19:30H			19:30H PILATES		40.451	
20.00		PERFEC		19:45H AQUAG			ABDOM ESTIRA 60MN			PERFEC		19:45H AQUAG	
20.15		60MN		45MN						60MN		45MN	
20.30								00.884					
20.45			20:30H ENTRENA					20:30H AQUAG			20:30H ENTRENA		
21.00			EN CIRCUIT					45MN			EN CIRCUIT		
21.15			60MN								60MN		



Programa d'Activitats Dirigides PAD

S'Estel julio 2024

Horario	rario LUNES		MART	ES	MIÉRC	OLES	JUEV	ES	VIER	NES	SÁBADO		
7,30													
7.45	PILATES INI			ACHAOVII	PILATES INI			401140744					
8.00 8.15				AQUAGYM				AQUAGYM					
8.30			YOGA PERF				YOGA PERF			AQUAGYM			
8.45	ACONDICIONAMIENTO	AQUAGYM	TOGAPENE	AQUAGYM	ACONDICIONAMIENTO	AQUAGYM	TOGAPERF	AQUAGYM					
9.00	FÍSICO				FÍSICO								
9.15 9.30									GAP ESTIRAMIENTOS				
9.45	PILATES INI		ESTIRAMIENTOS		PILATES INI		ESTIRAMIENTOS				PILATES PERF		
10.00	PILATES INI				PILATES INI						FILATES FERF		
10.15		AQUAGYM	MANTENIMIENTO	AQUAGYM		AQUAGYM	MANTENIMIENTO	AQUAGYM		AQUAGYM			
10.30 10.45	GAP				GAP								
11.00	ESTIRAMIENTOS				ESTIRAMIENTOS				PILATES INI		PILATES INI		
11.15			PILATES INI				PILATES INI		FIERTESTINI				
11.30												AQUAGYM	
11.45 12.00	MANTENIMIENTO				MANTENIMIENTO							AGGAGTW	
12.15			TAI CHI INI				TAI CHI INI		MANTENIMIENTO				
12.30			TAI OHI INI				I AI CHI INI						
12.45 13.00													
13.15	YOGA PERF				YOGA PERF								
13.30			PILATES INI				PILATES INI						
13.45			PILATES IN				PILATES INI						
14.00 14.15													
14.15													
14.45													
15.00													
15.15 15.30		AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM			
15.45		AGUAGTW		AGUAGTW		AGOAGTW		AGOAGTW		AGUAGTW			
16.00													
16.15													
16.30 16.45													
17.00													
17.15													
17.30		4011401114		AOUAOUA		4011401114		4011401114		1011101111			
17.45 18.00		AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM			
18.15													
18.30										AQUAGYM			
18.45													
19.00 19.15			ACONDICIONAMINENTO				ACONDICIONAMINENTO						
19.15	PILATES PERF		FÍSICO		PILATES PERF		FÍSICO						
19.45													
20.00		AQUAGYM				AQUAGYM							
20.15 20.30	CARDIOTONO		PILATES PERF		CARDIOTONO		PILATES PERF						
20.45													
21.00													
21.15													
21.30 21.45													
22.00													



Programa d'Activitats Dirigides (PAD)

Here'										_						\#==\!==		H
Horari		LUNES			MARTES			N	MIERCOLES			JUEVES				VIERNES		Horari
8.00																		8.00
8.15																		8.15
8.30													Щ					8.30
8.45	GIMNASIA		AQUAGYM	PILATES INICIACIÓN			AQUAGYM	MANTENIMENT O		AQUAGYM	PILATES INICIACIÓN			AQUAGYM	GIMNASIA		AQUAGYM	8.45
9.00	INTEGRAL		piscina profunda	INICIACION			piscina profunda	U		piscina profunda	INICIACION			piscina profunda	INTEGRAL		piscina profunda	9.00
9.15						v							v					9.15
9.30			AQUAGYM			0	AQUAGYM			AQUAGYM			0	ACHACYM			AQUAGYM	9.30
9.45	PILATES INICIACIÓ		piscina profunda	PILATES	MANTENIMENTO	G A	piscina profunda	PILATES		piscina profunda	PILATES	MANTENIMENTO	A	AQUAGYM piscina profunda	PILATES INICIACIÓ		piscina profunda	9.45
10.00	N			INICIACIÓN			proruma	INICIACIÓ			INICIACIÓN				N			10.00
10.15			AQUAGYM				AQUAGYM			AQUAGYM							AQUAGYM	10.15
10.30			piscina profunda				piscina profunda			piscina profunda				AQUAGYM piscina profunda			piscina profunda	10.30
10.45	TAI-CHI INICIACIÓ		protundu	PILATES	ENTRENAMIENTO		profutiua	TAI-CHỊ		protundu	PILATES	ENTRENAMIENTO			TAI-CHI INICIACIÓ		profunda	10.45
11.00	N		AQUAGYM	PERFEC.	FUNCIONAL		AQUAGYM	INICIACIÓN		AQUAGYM	PERFEC.	FUNCIONAL			N		AQUAGYM	11.00
11.15			piscina profunda				piscina profunda			piscina profunda				AQUAGYM piscina profunda			piscina profunda	11.15
11.30			protunua				profutiua			profunda							profunda	11.30
11.45	TAI-CHI							TAI-CHI							TAI-CHI			11.45
12.00	PERFEC.							PERFEC.							PERFEC.			12.00
12.15																		12.15
12.30																		12.30
12.45																		12.45
						_							_					
15.30													Щ					15.30
15.45		ENTRENAMIENTO		ENTRENAMIENTO					ENTRENAMIENTO		ENTRENAMIENTO					ENTRENAMIENTO		15.45
16.00		FUNCIONAL		FUNCIONAL					FUNCIONAL		FUNCIONAL					FUNCIONAL		16.00
16.15			AQUAGYM				AQUAGYM			AQUAGYM				401140744			AQUAGYM	16.15
16.30			piscina profunda				piscina profunda			piscina profunda				AQUAGYM piscina profunda			piscina profunda	16.30
16.45							proruma											16.45
17.00																		17.00
17.15				MANTENIMENTO							MANTENIMENTO							17.15
17.30				MARTERIMENTO							MARTERIMENTO							17.30
17.45																		17.45
18.00																		18.00
18.15				ENTRENAMIENTO							ENTRENAMIENTO							18.15
18.30				FUNCIONAL							FUNCIONAL							18.30
18.45	PILATES							PILATES							PILATES			18.45
19.00	PERFEC.	MANTENIMENTO						PERFEC.	MANTENIMENTO					401140744	PERFEC.	MANTENIMENTO		19.00
19.15							- AQUAGYM piscina							AQUAGYM piscina				19.15
19.30							profunda							profunda				19.30
19.45	PILATES		AQUAGYM piscina	YOGA				PILATES		AQUAGYM piscina	YOGA				PILATES		AQUAGYM piscina	19.45
20.00	INICIACIÓ N	ENTRENAMIENTO	profunda					INICIACIÓN	ENTRENAMIENTO	profunda					INICIACIÓ N	ENTRENAMIENTO	profunda	20.00
20.15		FUNCIONAL PLUS							FUNCIONAL PLUS							FUNCIONAL PLUS		20.15
20.30		00							. 200									20.30
20.45				ENTRENAMIENTO							ENTRENAMIENTO							20.45
21.00				EN SUSPENSIÓN + CORE							EN SUSPENSIÓN + CORE							21.00
21.15				+ CONE							+ CORE							21.15
21.13																		21.13





NÚMERO MÁXIMO DE PLAZAS POR ACTIVIDAD E INSTALACIÓN

* Las actividades de sala finalizarán 10 minutos antes para preparar el equipamiento y material de la siguiente sesión.

S'ESTEL							
AQUAGYM	15						
CARDIOTONO/ GAP	15						
CFG	15						
ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	15						
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	15						
ESTIRAMIENTOS/ABDOMINALES	20						
FIT DANCE	20						
GAP/ESTIRAMIENTOS	40						
YOGA	20						
MANTENIMIENTO	40						
PILATES	15						
TAICHÍ	25						

GERMANS ESCALAS						
AQUAGYM	20					
CARDIOTONO/ GAP	20					
ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO	20					
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	20					
ESTIRAMIENTOS	20					
GIMNASIA SUAVE	20					
YOGA	20					
MANTENIMIENTO	20					
PILATES	18					

SON MOIX						
AQUAGYM	18					
ESTIRAMIENTOS	18					
ENTRENAMENT EN CIRCUIT	18					
FIT DANCE	20					
GAP	18					
НСБ	18					
yOGA	18					
MANTENIMIENTO	18					
PILATES	16					
TAICHÍ	18					

SON HUGO							
AQUAGYM	15/20/25						
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL	17						
GIMNASIA INTEGRAL	17						
TRX CORE	10						
YOGA	15						
MANTENIMIENTO	17						
PILATES	17						
TAICHÍ	25						