

# PROGRAMA D'ACTIVITATS ESPORTIVES, 2023

## Inscripcions:

a la Regidoria d'Esports, a la Piscina Municipal, de 9.00 a 20.00 hores.

1r: del 12 al 23 de desembre del 2022.

2n: del 13 al 24 de març del 2023.

3r: del 18 al 29 de setembre del 2023.

**Durada:** del 9 de gener al 23 de desembre del 2023.

### Torns:

1r torn. Del 9 de gener al 30 de març del 2023.

2n torn. Del 3 d'abril al 22 de juny del 2023.

3r torn. Del 3 d'octubre al 22 de desembre del 2023.

## 1. CONDICIONAMENT FÍSIC:

**Places:** mínim de 10 persones per grup.

### **Horaris:**

MA1: dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 hores.

MA2: dilluns i dimecres de 18.00 a 19.00 hores.

## 2. PILATES:

**Places:** mínim de 10 persones per grup.

### **Horaris:**

PI1: dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 hores

PI2: dimarts i dijous de 15.30 a 16.30 hores

PI3: dimarts i dijous de 18.00 a 19.00 hores

PI4: dimarts i dijous de 19.00 a 20.00 hores

PI5: dimarts i dijous de 20.00 a 21.00 hores.

## 3. IOGA:

**Places:** mínim de 10 persones per grup

### **Horaris:**

IO1: dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 hores

IO2: dilluns i dimecres de 15.30 a 16.30 hores

IO3: dilluns i dimecres de 19.00 a 20.00 hores.

IO4: dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 hores.

IO5: dimarts i dijous de 15.30 a 16.30 hores

IO6: dimarts i dijous de 19.00 a 20.00 hores.

#### 4. **ZUMBA:**

**Places:** mínim de 10 persones per grup.

**Horaris:**

ZU1: dilluns i dimecres de 18.30 a 19.30 hores.

ZU2: dilluns i dimecres de 19.30 a 20.30 hores.

#### 5. **CUBBÁ:**

**Places:** mínim de 10 persones per grup.

**Horaris:**

CU1: dimarts i dijous de 15.30 a 16.30 hores.

### PREUS DE LAS ACTIVITATS

ACTIVITATS	1r torn	2n torn	3r torn	ANUAL
UNA ACTIVITAT	25	25	25	75
DOS ACTIVITATS	35	35	35	105
TRES ACTIVITATS	55	55	55	165
QUATRE ACTIVITATS	70	70	70	210
CINC ACTIVITATS	90	90	90	270

- TARIFA (caldrà dur la documentació a l'hora de fer la inscripció).
  - o 50% de l'activitat: Famílies nombroses o monoparentals.
  - o 100%: Persones que estiguen aturades amb un temps superior a un any sense rebre cap tipus d'ajuda.

## Del 12 al 23 de desembre de 2022

**PILATES:** dilluns 12 de desembre  
**MANTENIMENT:** dimarts 13 de desembre  
**IOGA:** dimecres 14 de desembre  
**ZUMBA:** dijous 15 de desembre  
**CUBBÁ:** divendres 16 de desembre

#### **PLACES LLIURES:**

a partir del dilluns 19 fins el divendres 23 de desembre de 2022.

**de 9.00 a 20.30 hores, a la Piscina Municipal;  
 678 18 97 45 ó 680 62 87 70; [esports@nules.es](mailto:esports@nules.es)**