



2024/25

Programa Municipal
Massanassa

activitats
esportives

Primera Part

Persones Adultes

Inici activitats
2 i 3 setembre



Ajuntament de
Massanassa

Servici Municipal d'Esports



Servei Municipal
d'Esports

Plaça Espanya, 100 - 08165 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
GRUP 5	De 19:00 A 19:50 h.	INTERMEDI
GRUP 6	De 20:00 A 20:50 h.	BÀSIC

NOU
GRUP!

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
GRUP 11	De 19:10 A 20:00 H	BÀSIC
GRUP 12	De 20:10 A 21:00 h.	AVANÇAT

NOU
GRUP!

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**
Servei Municipal d'Esports



**Servei Municipal
d'Esports**
Mancomunat de Municipis