Programa d'Activitats Dirigides PAD

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

Ajuntament de Palma

IME

+ info a: www.imepalma.es

Ajuntament de Palma | IME

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 famiias 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 SMI x 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

Ajuntament de Palma | IME

Programa d'Activitats Dirigides PAD

Palau Municipal d'Esports **Son Moix** a partir de JUNIO 2024

Horario	LUNES Y MIÉRCOLES						MARTES Y JUEVES					VIERNES					Horario
8.30	MANTENIMIENTO	PILATES PERF	PILATES PERF					PILATES PERF	MANTENIMIENTO	ESTIRAMIENTOS		MANTENIMIENTO	PILATES PERF				8.30
8.45						AQUAGYM piscina peque/grande					AQUAGYM piscina peque/grande					AQUAGYM piscina peque/grande	8.45
9.00																	9.00
9.15																	9.15
9.30	MANTENIMIENTO	FIT DANCE	ESTIRAMIENTOS	PILATES INI		AQUAGYM piscina peque/grande	TAI CHI PERF	PILATES INI	MANTENIMIENTO	PILATES INI	AQUAGYM piscina peque/grande	MANTENIMIENTO	FIT DANCE	PILATES INI		AQUAGYM piscina peque/grande	9.30
9.45																	9.45
10.00																	10.00
10.15						AQUAGYM piscina peque/grande					AQUAGYM piscina peque/grande					AQUAGYM piscina peque/grande	10.15
10.30	FIT DANCE	PILATES INI	YOGA INI	TAI CHI PERF	ESTIRAMIENTOS		TAI CHI INI	PILATES PERF	ESTIRAMIENTOS	PILATES PERF		FIT DANCE	PILATES INI	TAI CHI PERF	ESTIRAMIENTOS		10.30
10.45																	10.45
11.00						AQUAGYM piscina pequeña										AQUAGYM	11.00
11.15																	11.15
11.30																	11.30
11.45																	11.45
12 a 13																	12 a 13
15.30		PILATES PERF				AQUAGYM piscina pequeña				PILATES PERF	AQUAGYM piscina pequeña		PILATES PERF			AQUAGYM piscina pequeña	15.30
15.45																	15.45
16.00																	16.00
16.15																	16.15
16.30										MANTENIMIENTO							16.30
16.45																	16.45
17.00																	17.00
17.15																	17.15
17.30		PILATES INI								HCF			PILATES INI				17.30
17.45																	17.45
18.00																	18.00
18.15																	18.15
18.30	FIT DANCE	PILATES PERF		GAP ESTIRAMIENTOS						PILATES INI		FIT DANCE	PILATES PERF				18.30
18.45																	18.45
19.00																	19.00
19.15																	19.15
19.30	FIT DANCE	PILATES INI		MANTENIMIENTO		AQUAGYM piscina pequeña	FIT DANCE	ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO			AQUAGYM piscina pequeña	FIT DANCE	MANTENIMIENTO			AQUAGYM piscina pequeña	19.30
19.45																	19.45
20.00																	20.00
20.15						AQUAGYM piscina pequeña					AQUAGYM piscina pequeña					AQUAGYM piscina pequeña	20.15
20.30		PILATES PERF						PILATES PERF					PILATES PERF				20.30
20.45																	20.45
21.00																	21.00
21.15																	21.15

Ajuntament de Palma | IME

Programa d'Activitats Dirigides PAD

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

Horario	LUNES-MIÉRCOLES				MARTES Y JUEVES				VIERNES				SÁBADO
SALA	NARANJA	AZUL	VERDE	PISCINA	NARANJA	AZUL	VERDE	PISCINA	NARANJA	AZUL	VERDE	PISCINA	PISCINA
8.15				08:15H AQUAG 45MN				08:15H AQUAG 45MN				08:15H AQUAG 45MN	
8.30	08:30H PILATES INICIAC 60MN		08:30H MANT 60MN		08:30H PILATES INICIAC 60MN		08:30H MANT 60MN		08:30H PILATES INICIAC 60MN		08:30H MANT 60MN		
8.45				09:00H AQUAG 45MN				09:00H AQUAG 45MN				09:00H AQUAG 45MN	
9.00													09:15H AQUAG 45MN
9.15													
9.30	09:30H PILATES INICIAC 60MN		09:30H MANT 60MN		09:30H PILATES INICIAC 60MN		09:30H GIMNAS SUAVE 60MN		09:30H PILATES INICIAC 60MN		09:30H MANT 60MN		
9.45				09:45H AQUAG 45MN								09:45H AQUAG 45MN	
10.00						10:00H YOGA 90MN							
10.15													
10.30	10:30H ESTIRAM 30MN	10:30H YOGA 60MN	10:30H GIMNAS SUAVE 60MN	10:30H AQUAG 45MN	10:30H ESTIRAM 30MN		10:30H MANT 60MN		10:30H ESTIRAM 30MN	10:30H YOGA 60MN	10:30H GIMNAS SUAVE 60MN	10:30H AQUAG 45MN	
10.45													
11.00													
11.15				11:15H AQUAG 45MN				11:15H AQUAG 45MN				11:15H AQUAG 45MN	
11.30													
11.45													
12.00													
12.30													
16.15				16:15H AQUAG 45MN				16:15H AQUAG 45MN				16:15H AQUAG 45MN	
16.30													
17.15													
17.30			17:30H GAP 60MN								17:30H GAP 60MN		
17.45													
18.00													
18.15													
18.30			18:30H MANT 60MN								18:30H MANT 60MN		
18.45													
19.00													
19.15													
19.30		19:30H PILATES PERFEC 60MN					19:30H ABDOM ESTIRA 60MN			19:30H PILATES PERFEC 60MN			
19.45				19:45H AQUAG 45MN								19:45H AQUAG 45MN	
20.00													
20.15													
20.30		20:30H ENTRENA EN CIRCUITO 60MN						20:30H AQUAG 45MN		20:30H ENTRENA EN CIRCUITO 60MN			
20.45													
21.00													
21.15													

Ajuntament de Palma | IME

Programa d'Activitats Dirigides PAD

S'Estel a partir de JUNIO 2024

Horario	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES		SÁBADO		Horario
8.00													8.00
8.15			YOGA PERF				YOGA PERF			AQUAGYM			8.15
8.30		AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM					8.30
8.45													8.45
9.00									GAP ESTIRAMIENTOS				9.00
9.15													9.15
9.30			ESTIRAMIENTOS				ESTIRAMIENTOS				PILATES PERF		9.30
9.45													9.45
10.00		AQUAGYM	MANTENIMIENTO	AQUAGYM		AQUAGYM	MANTENIMIENTO	AQUAGYM		AQUAGYM			10.00
10.15													10.15
10.30											PILATES INI		10.30
10.45													10.45
11.00	ESTIRAMIENTOS		PILATES PERF				PILATES PERF						11.00
11.15													11.15
11.30	MANTENIMIENTO											AQUAGYM	11.30
11.45													11.45
12.00			TAI CHI INI				TAI CHI INI						12.00
12.15													12.15
12.30	YOGA PERF				YOGA PERF								12.30
12.45													12.45
13.00													13.00
13.15			PILATES PERF				PILATES PERF						13.15
13.30													13.30
13.45													13.45
14.00													14.00
14.15	PILATES PERF				PILATES PERF								14.15
14.30													14.30
14.45													14.45
15.00													15.00
15.15	PILATES PERF	AQUAGYM		AQUAGYM	PILATES PERF	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM			15.15
15.30			IOGA PERF				YOGA PERF						15.30
15.45													15.45
16.00													16.00
16.15	PILATES PERF				PILATES PERF								16.15
16.30													16.30
16.45													16.45
17.00													17.00
17.15													17.15
17.30	PILATES PERF	AQUAGYM	PILATES PERF	AQUAGYM	PILATES PERF	AQUAGYM	PILATES PERF	AQUAGYM	ESTIRAMIENTOS				17.30
17.45													17.45
18.00									FIT DANCE				18.00
18.15													18.15
18.30	FIT DANCE		CARDIOTONO		FIT DANCE		ACONDICIONAMINENTO FÍSICO						18.30
18.45													18.45
19.00										AQUAGYM			19.00
19.15													19.15
19.30	ABDOMINALES ESTIRAMIENTOS		GAP		ABDOMINALES ESTIRAMIENTOS		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL						19.30
19.45		AQUAGYM				AQUAGYM							19.45
20.00													20.00
20.15													20.15
20.30			PILATES PERF				PILATES PERF						20.30
20.45													20.45
21.00													21.00
21.15													21.15
21.30													21.30
21.45													21.45
22.00													22.00

Ajuntament de Palma | IME

Programa d'Activitats Dirigides PAD

Son Hugo a partir de JUNIO 2024

Horario	LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			Horario
8.00																8.00
8.15																8.15
8.30	GIMNASIA INTEGRAL			PILATES INICIACIÓN			MANTENIMENTO			PILATES INICIACIÓN			GIMNASIA INTEGRAL			8.30
8.45			AQUAGYM piscina profunda			AQUAGYM piscina profunda			AQUAGYM piscina profunda			AQUAGYM piscina profunda			AQUAGYM piscina profunda	8.45
9.00																9.00
9.15																9.15
9.30	PILATES INICIACIÓN		AQUAGYM piscina profunda	PILATES INICIACIÓN	MANTENIMENTO	AQUAGYM piscina profunda	PILATES INICIACIÓ		AQUAGYM piscina profunda	PILATES INICIACIÓN	MANTENIMENTO	AQUAGYM piscina profunda	PILATES INICIACIÓN		AQUAGYM piscina profunda	9.30
9.45																9.45
10.00																10.00
10.15			AQUAGYM piscina profunda			AQUAGYM piscina profunda			AQUAGYM piscina profunda			AQUAGYM piscina profunda			AQUAGYM piscina profunda	10.15
10.30	TAI-CHI INICIACIÓN			PILATES PERFEC.	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		TAI-CHI INICIACIÓN			PILATES PERFEC.	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		TAI-CHI INICIACIÓN			10.30
10.45																10.45
11.00			AQUAGYM piscina profunda			AQUAGYM piscina profunda			AQUAGYM piscina profunda			AQUAGYM piscina profunda			AQUAGYM piscina profunda	11.00
11.15																11.15
11.30	TAI-CHI PERFEC.			YOGA			TAI-CHI PERFEC.			YOGA			TAI-CHI PERFEC.			11.30
11.45																11.45
12.00																12.00
12.15																12.15
12.30																12.30
12.45																12.45
15.30		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL				ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		ENTRENAMIENTO FUNCIONAL				ENTRENAMIENTO FUNCIONAL		15.30
15.45																15.45
16.00																16.00
16.15			AQUAGYM piscina profunda			AQUAGYM piscina profunda			AQUAGYM piscina profunda			AQUAGYM piscina profunda			AQUAGYM piscina profunda	16.15
16.30																16.30
16.45																16.45
17.00				MANTENIMENTO						MANTENIMENTO						17.00
17.15																17.15
17.30																17.30
17.45																17.45
18.00				ENTRENAMIENTO FUNCIONAL						ENTRENAMIENTO FUNCIONAL						18.00
18.15																18.15
18.30	PILATES PERFEC.	MANTENIMENTO					PILATES PERFEC.	MANTENIMENTO					PILATES PERFEC.	MANTENIMENTO		18.30
18.45																18.45
19.00				YOGA		AQUAGYM piscina profunda				YOGA		AQUAGYM piscina profunda				19.00
19.15																19.15
19.30	PILATES INICIACIÓN	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PLUS	AQUAGYM piscina profunda				PILATES INICIACIÓN	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PLUS	AQUAGYM piscina profunda				PILATES INICIACIÓN	ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PLUS	AQUAGYM piscina profunda	19.30
19.45																19.45
20.00																20.00
20.15																20.15
20.30				ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN + CORE						ENTRENAMIENTO EN SUSPENSIÓN + CORE						20.30
20.45																20.45
21.00																21.00
21.15																21.15
21.30																21.30

Ajuntament de Palma | IME

Programa d'Activitats Dirigides PAD

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
HCF	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