

ACTIVITATS ESPORTIVES

2009-2010

(OCTUBRE – MAIG)

**Regidoria d'Esports
Ajuntament de Moncofa**



FITXES FINALS DELS CURSOS 2009-2010

1	JUDO I
Durada	Tot el curs
Continguts	Iniciació al judo
Dates	Dilluns i dimecres
Horari	17.15 a 18.00
Lloc	Polifuncional
Preu	60 €
Alumnes	Mínim 15
Imparteix	C.E. Gran Maluc
Observacions	Edat mínima 6 anys
2	JUDO II
Durada	Tot el curs
Continguts	Judo avançat i entrenament per a la competició, si s'escau
Dates	Dilluns i dimecres
Horari	18.00 a 19.30
Lloc	Polifuncional
Preu	60€
Alumnes	Mínim 15
Imparteix	C.E. Gran Maluc
Observacions	Edat mínima 9 anys
3	ESCOLA DE BÀSQUET
Durada	Tot el curs
Continguts	Iniciació al bàsquet
Dates	Dimecres i divendres
Horari	De 17 a 18 h
Lloc	Poliesportiu
Preu	-
Alumnes	-
Imparteix	Club de bàsquet Moncofa
Observacions	S'integraran en la dinàmica del club (edat mínima 9 anys)
4	GIMNÀSTICA ESPORTIVA
Durada	Tot el curs
Continguts	Exercicis per tal de tindre un cos equilibrat
Dates	Divendres i dissabte
Horari	17.30 a 18.30 divendres i de 10 a 11 dissabtes
Lloc	Polifuncional
Preu	60€
Alumnes	Mínim 20
Imparteix	Shotokan sport
Observacions	Gimnàstica per al desenvolupament integral de l'alumne. Edat mínima 7 anys.

5		STEP/AERÒBIC
	Durada	Tot el curs
	Continguts	Activitat física intensa amb música
	Dates	Dilluns, dimecres i divendres
	Horari	19.30 a 20.30
	Lloc	Polifuncional
	Preu	60€
	Alumnes	Mínim 20
	Imparteix	Sonia Muñoz
	Observacions	Nivell d'activitat física alt
6		GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT
	Durada	Tot el curs
	Continguts	Activitat física moderada, amb incidència en la salut
	Dates	Dilluns, dimecres i divendres
	Horari	15.30 a 16.30
	Lloc	Poliesportiu
	Preu	60 €
	Alumnes	Mínim 15
	Observacions	Nivell d'activitat física baix/mitjà
7		IOGA
	Durada	Tot el curs
	Continguts	Iniciació i perfeccionament d'aquest art oriental
	Dates	Dimarts i dijous
	Horari	De 20 a 21 hores
	Lloc	Sala d'exposicions platja (dalt de Tourist Info)
	Preu	60 €
	Alumnes	Mínim 15
	Imparteix	Sonia Muñoz
8		TAI-TXI
	Durada	Tot el curs
	Continguts	Iniciació i perfeccionament d'aquest art oriental
	Dates	Dimarts i dijous
	Horari	18.30 a 19.30 hores
	Lloc	Polifuncional
	Preu	60 €
	Alumnes	Mínim 15
	Imparteix	Pau Calatayud
9		PILATES
	Durada	Tot el curs
	Continguts	Exercicis de relaxació per mitjà d'estiraments...
	Dates	Dilluns, dimecres i divendres
	Horari	10.00 a 11.00
	Lloc	Poliesportiu
	Preu	50 €
	Alumnes	Mínim 20
	Imparteix	Sonia Muñoz