

Activitats Fitness i Salut 2009/10

ACTIVITAT	PLACES	LLOC	DIES	HORES	DATES	IMPORT	OBSERVACIONS
Aeròbic	50 per grup	Pavelló poliesportiu UJI	Grup 1: dilluns Grup 2: dilluns Grup 3: dimecres Grup 4: dimecres Grup 5: dimecres Grup 6: dijous	De 12:30 a 13:30 hores De 20:00 a 21:00 hores De 12:30 a 13:30 hores De 17:30 a 18:30 hores De 20:00 a 21:00 hores De 13:30 a 14:30 hores	Inici: 1 d'octubre Finalització: 31 de maig	9 €sòcis del Servei d'Esports 18 €no sòcis	
Aeròbic SAUJI / UJI	50 per grup	Pavelló poliesportiu UJI	Grup 1: divendres	De 18:00 a 19:00 hores	Inici: 2 d'octubre Finalització: 28 de maig	9 €sòcis del Servei d'Esports 18 €no sòcis	
Aqua ritmes	30 per grup	Piscina Municipal 50m	Grup 1: dimarts Grup 2: dijous	De 16:30 a 17:30 hores De 16:30 a 17:30 hores	Inici: 1 d'octubre Finalització: 27 de maig	9 €sòcis del Servei d'Esports 18 €no sòcis	
Balls de saló iniciació	40 per grup	Pavelló poliesportiu UJI	Grup 1: dilluns i dimecres (només primer semestre) Grup 2: dimarts i dijous (només segon semestre)	De 13:30 a 14:30 hores De 18:00 a 19:00 hores	De l'5 d'octubre al 27 de gener Del 2 de febrer al 27 de maig	9 €sòcis del Servei d'Esports 18 €no sòcis	
Balls de saló perfeccionament	40 per grup	Pavelló poliesportiu UJI	Grup 1: dimarts i dijous (només primer semestre) Grup 2: dilluns i dimecres (només segon semestre)	De 18:00 a 19:00 hores De 13:30 a 14:30 hores	De l'1 d'octubre al 28 de gener De l'1 de febrer al 31 de maig	9 €sòcis del Servei d'Esports 18 €no sòcis	
Body Weight	40 per grup	Pavelló poliesportiu UJI	Grup 1: dilluns Grup 2: dimarts Grup 3: dimecres Grup 4: dijous	De 13:30 a 14:30 hores De 19:00 a 20:00 hores De 13:30 a 14:30 hores De 19:00 a 20:00 hores	Inici: 1 d'octubre Finalització: 31 de maig	9 €sòcis del Servei d'Esports 18 €no sòcis	
Ioga	50 per grup	Pavelló poliesportiu UJI	Grup 1: dimarts Grup 2: dijous Grup 3: dijous	De 19 a 21 hores De 16:00 a 18:00 hores De 19 a 21 hores	Inici: 1 d'octubre Finalització: 28 de maig	9 €sòcis del Servei d'Esports 18 €no sòcis	
Ioga SAUJI / UJI	50 per grup	Pavelló poliesportiu UJI	Grup 1: divendres	De 19:00 a 21:00 hores	Inici: 2 d'octubre Finalització: 28 de maig	9 €sòcis del Servei d'Esports 18 €no sòcis	
Fitball (entrenament de l'equilibri)	30 per grup	Pavelló poliesportiu UJI	Grup 1: dimarts Grup 2: dijous	De 15:30 a 16:30 hores De 15:30 a 16:30 hores	Inici: 1 d'octubre Finalització: 28 de maig	9 €sòcis del Servei d'Esports 18 €no sòcis	
Fit Way	50 per grup	Pavelló poliesportiu UJI	Grup 1: dimarts Grup 2: dijous	De 18:00 a 19:00 hores De 18:00 a 19:00 hores	Inici: 1 d'octubre Finalització: 27 de maig	9 €sòcis del Servei d'Esports 18 €no sòcis	
Fit Way (PAS-PDI)	50 per grup	Pavelló poliesportiu UJI	Grup 1: dimarts i dijous Grup 2: dimarts i dijous	De 19:00 a 20:00 hores De 20:00 a 21:00 hores	Inici: 1 d'octubre Finalització: 30 de juny	18 €sòcis del Servei d'Esports 36 €no sòcis	La inscripció inclou ser soci del Servei d'Esports durant el curs 2009/10 Renovant soci, l'import serà de 30 €
Musculació	100 per grup	Pavelló poliesportiu UJI	Grup 1: dilluns Grup 2: dilluns Grup 3: dilluns Grup 4: dimarts Grup 5: dimarts Grup 6: dimarts Grup 7: dimecres Grup 8: dimecres Grup 9: dimecres Grup 10: dijous Grup 11: dijous Grup 12: dijous Grup 13: divendres Grup 14: divendres Grup 15: divendres Grup 16: dissabte	De 9 a 12:45 hores De 13 a 17:15 hores De 17:30 a 21:30 hores De 9 a 12:45 hores De 13 a 17:15 hores De 17:30 a 21:30 hores De 9 a 12:45 hores De 13 a 17:15 hores De 17:30 a 21:30 hores De 9 a 12:45 hores De 13 a 17:15 hores De 17:30 a 21:30 hores De 9 a 12:45 hores De 13 a 17:15 hores De 17:30 a 21:30 hores De 9 a 12:45 hores De 13 a 17:15 hores De 17:30 a 21:30 hores De 9 a 13:30 hores	Inici: 14 de setembre Finalització: 30 de juny	9 €sòcis del Servei d'Esports 18 €no sòcis	

Activitats Fitness i Salut 2009/10

Natació	15 en grups 3 i 9 25 resta de grups	Piscina Municipal 50m	Grup 1: dilluns Grup 2: dilluns Grup 3: dilluns Grup 4: dimarts Grup 5: dimarts Grup 6: dimarts Grup 7: dimecres Grup 8: dimecres Grup 9: dimecres Grup 10: dijous Grup 11: dijous Grup 12: dijous	De 14:30 a 15:30 hores De 15:30 a 16:30 hores De 19:30 a 20:30 hores De 12:30 a 13:30 hores De 13:30 a 14:30 hores De 16:00 a 17:00 hores De 14:30 a 15:30 hores De 15:30 a 16:30 hores De 19:30 a 20:30 hores De 12:30 a 13:30 hores De 13:30 a 14:30 hores De 16:00 a 17:00 hores	Inici: 1 d'octubre Finalització: 31 de maig	9 €soci del Servei d'Esports 18 €no soci	
Mètode Pilates	20 per grup	Pavelló poliesportiu UJI	Grup 1: dilluns Grup 2: dilluns Grup 3: dimecres Grup 4: dimecres Grup 5: dijous	De 15:30 a 16:30 hores De 16:30 a 17:30 hores De 15:30 a 16:30 hores De 16:30 a 17:30 hores De 15:30 a 16:30 hores	Inici: 1 d'octubre Finalització: 31 de maig	9 €soci del Servei d'Esports 18 €no soci	
Spinning	20 per grup	Zona de raquetes UJI	Grup 1: dilluns Grup 2: dilluns Grup 3: dimarts Grup 4: dimecres Grup 5: dimecres Grup 6: dijous	De 13:30 a 14:30 hores De 18 a 19 hores De 15:30 a 16:30 hores De 13:30 a 14:30 hores De 18 a 19 hores De 15:30 a 16:30 hores	Inici: 1 d'octubre Finalització: 31 de maig	9 €soci del Servei d'Esports 18 €no soci	
Spinning SAUJI / UJI	20 per grup	Zona de raquetes UJI	Grup 1: dilluns Grup 2: dimarts Grup 3: dimecres Grup 4: dijous Grup 5: divendres	De 19 a 20 hores De 19 a 20 hores De 19 a 20 hores De 19 a 20 hores De 19 a 20 hores	Inici: 1 d'octubre Finalització: 31 de maig	9 €soci del Servei d'Esports 18 €no soci	
Step	30 per grup	Pavelló poliesportiu UJI	Grup 1: dilluns Grup 2: dilluns Grup 3: dimarts Grup 4: dimarts Grup 5: dimecres Grup 6: dijous	De 17:30 a 18:30 hores De 18:30 a 19:30 hores De 12:30 a 13:30 hores De 13:30 a 14:30 hores De 18:30 a 19:30 hores De 12:30 a 13:30 hores	Inici: 1 d'octubre Finalització: 31 de maig	9 €soci del Servei d'Esports 18 €no soci	
Step PAS/PDI	30 per grup	Pavelló poliesportiu UJI	Grup 1: dilluns Grup 2: dimecres	De 15:30 a 16:30 hores De 15:30 a 16:30 hores	Inici: 5 d'octubre Finalització: 30 de juny	9 €soci del Servei d'Esports 18 €no soci	
Tai-txi-txuan	50 per grup	Pavelló poliesportiu UJI	Grup 1: dimarts Grup 2: dijous	De 20:00 a 21:30 hores De 20:00 a 21:30 hores	Inici: 1 d'octubre Finalització: 27 de maig	9 €soci del Servei d'Esports 18 €no soci	
GAC (glutis, abdominals, cames)	30 per grup	Pavelló poliesportiu UJI	Grup 1: divendres Grup 2: divendres	De 15:30 a 16:15 hores De 16:15 a 17:00 hores	Inici: 2 d'octubre Finalització: 28 de maig	9 €soci del Servei d'Esports 18 €no soci	