



TREMP

ACTIVITATS ESPORTIVES

2026-2027



**PORTES OBERTES
PER A TOTES LES ACTIVITATS**

De l'1 al 7 d'octubre de 2026

Vine a provar l'activitat que vulguis



INSCRIPCIONS

Presencials al Pavelló del Juncar, a
l'Ajuntament de Trepmp i telemàticament
al web www.ajuntamentdetrepmp.cat



ACTIVITATS DIRIGIDES

TONIFICA'T

Entrenament que involucra tots els grups musculars per tonificar i enfortir el cos de manera completa.

DATES: de l'1 d'octubre al 22 de juny

LLOC: pavelló del Juncar (GIMNÀS 2)

HORARI MATÍ:

- Dimarts i dijous de 8h a 8.50h

HORARI TARDA:

- Dilluns de 19h a 19.50h
- Dimecres i dijous de 18h a 18.50h



IOGA

Connecta cos i ment a través de postures, respiració i meditació.

DATES: de l'2 d'octubre al 22 de juny

LLOC: pavelló del Juncar (GIMNÀS 2)

HORARI:

- Dilluns de 18h a 18.50h
- Dimecres de 19h a 19.50h
- Divendres de 8h a 8.50h

MODALITAT: Ashtanga
Vinyasa, Pranayama relaxació

MONITORA: Cèlia Cuña



PILATES

Enforteix el cos i millora la postura amb exercicis suaus que desenvolupen flexibilitat i equilibri.

DATES: de l'1 d'octubre al 23 de juny

LLOC: pavelló del Juncar (GIMNÀS 2)

HORARI:

- Dilluns i dimecres de 8h a 8.50h i de 15.15h a 16.05h
- Dimarts i dijous de 9h a 9.50h i de 20h a 20.50h



ENTRENAMENT FUNCIONAL

Millora el teu rendiment físic amb exercicis que simulen moviments quotidians, potenciant força i resistència.

DATES: del 1 d'octubre al 22 de juny

LLOC: pavelló del Juncar (GIMNÀS 2)

HORARI:

- Dimarts i dijous de 19h a 19.50h



MARXA NÒRDICA

Combina caminar amb l'ús de bastons, millora la resistència, la força i la postura, tot gaudint de l'exercici a l'aire lliure i en contacte amb la natura.

DATES: del 5 d'octubre al 23 de juny

LLOC: inici, pavelló del Juncar

HORARI: dilluns i dimecres de 9h a 10.30h



INFORMACIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES

PREU ACTIVITATS DIRIGIDES

- **Preu abonats:** 25€ al mes
- **Preu abonats jubilats i persones amb discapacitat del 33% o més:** 17€ al mes
- **Preu anual:** 191€ en un sol pagament

PACK ABONATS

ACTIVITATS DIRIGIDES + ZONA MUSCULACIÓ
32€/mes

PACK ABONATS (JUBILATS I PERSONES AMB DISCAPACITAT DEL 33% O MÉS)

ACTIVITATS DIRIGIDES + ZONA MUSCULACIÓ
24€/mes

El pagament de la quota mensual de les activitats dirigides dona dret a assistir a les classes que cadascú desitgi de les activitats següents:

- Tonifica't
- Marxa Nòrdica
- Pilates
- Ioga
- Entrenament funcional



La inscripció a l'activitat és per tot el curs, però el pagament es farà mensual per domiciliació bancària durant la primera setmana de mes.

La quota de l'assegurança és de 5€ anuals, que tothom haurà de pagar en fer la inscripció inicial en totes les activitats.

Les baixes de les activitats s'han de notificar per escrit a les oficines de la regidoria **abans que acabi el mes en curs**. En cas contrari es cobrarà tot el mes o el curset corresponent. En cas de devolució de rebuts es cobraran les despeses produïdes.



MOLT IMPORTANT:

- Per la realització de qualsevol activitat és obligatori ser **abonat** a les instal·lacions esportives de la regidoria d'esports.
- La Regidoria d'Esports pot anul·lar una activitat en cas que el número d'inscrits no sigui suficient.
- Lloguer de taquilles per deixar la roba per a tot el curs: **15€**

ALTRES ACTIVITATS

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Entrenaments suaus i variats dissenyats per mantenir i millorar la condició física. Inclou exercicis de tonificació, flexibilitat, resistència i equilibri.

PREU:
15 € / mes

DATES: de l'1 d'octubre al 22 de juny

LLOC: pavelló del Juncar (GIMNÀS 2)

HORARI: dimarts i dijous de 17 a 17.50h



INICIACIÓ A L'ESPORT

Activitat dissenyada perquè els nens explorin una àmplia varietat d'esports i disciplines físiques.

DATES: del 5 d'octubre al 21 de juny

LLOC: pavelló del Juncar

HORARI: dilluns i dimecres de 17 a 17.50h

Places limitades

PREU:
35€ /TOT EL CURS



DANSA CREATIVA

Classes de dansa i moviment impartides per ConTremporànies a través de dinàmiques com el joc, la improvisació i diferents tècniques d'arts escèniques o treballarem l'expressió corporal i la creativitat.

DATES: del 5 d'octubre al 21 de juny

LLOC: pavelló del Juncar

HORARI:

Dilluns

- de 17h a 18h infants de 8 a 12 anys
- de 18h a 19h adolescents de 13 a 18 anys

MONITORA:

Summar Rasras i altres integrants de ConTremporànies.

PREU:

20€ / mes (1 hora / setmana)



ESCOLA MULTIDISCIPLINA

Descobreix el fascinant món de la multidisciplina amb les pràctiques de:

- **Karate Nanbudo:** Art marcial japonès que combina tècniques d'autodefensa, meditació i energia.
- **Aikido:** Art marcial japonès centrat en l'autodefensa mitjançant moviments fluides i de confiança en un mateix.
- **Kobundo:** Disciplina d'arts marcial que utilitza armes tradicionals, desenvolupant coordinació, precisió i control.
- **Defensa personal:** Tècniques senzilles i efectives per a protegir-te en situacions de risc, millorant la teva seguretat i reflexos.
- **Taiso:** Gimnàstica japonesa basada en el moviment conscient, enfortint el cos i promovent la flexibilitat i el benestar.

DATES: de l'1 d'octubre al 22 de juny

LLOC: pavelló del Juncar (GIMNÀS 3)

HORARI: Dimarts i dijous

- 17h a 18.15h: de 4 a 7 anys
- 18.15h a 19.30h: de 8 a 13 anys
- 19.30h a 21h: majors 14 anys

MONITOR: José Manuel Rodríguez



PREU:

40€/mes, 2h per setmana

20€/mes, 1h per setmana

ESCALADA

DATES: de l'1 d'octubre al 22 de juny

LLOC: pavelló del Casal

HORARI: Dimarts i/o dijous

- de 18h a 19h nens i nenes
- de 19h a 20.30h adults

MONITOR: Eudald Pascual



PREU:

20€/mes, 1h a la setmana o 40€/mes, 2h a la setmana - infants

30€ /mes, 1.30 h a la setmana o 60€/mes 3h a la setmana - adults

MOTOS ELÈCTRIQUES

Classes per a aprendre a dominar motos elèctriques, combinant diversió i sostenibilitat. Organitzat per l'empresa Guaja Aventures. Opcional moto de carretera.

DATES: del 15 de setembre al 15 de juny

LLOC: zona del Juncar

HORARI: dimarts de 17.15h a 18.15h

EDATS: de 4 a 10 anys (segons alçada)

Informació i inscripcions
a Guaja Aventuras
Grups màxim 8 nens/es
www.gujaaventuras.com
607978542

ESCOLA BTT PALLARS

El Consell Esportiu organitza en col·laboració amb l'ajuntament de Tremp una escola de BTT.

Explora senders i natura sobre una bicicleta tot terreny, millorant la teva resistència i habilitats tècniques.

DATES: del 15 de setembre al 15 de juny

HORARI: Dimarts

- Iniciació: 17h a 18h
- Avançat: 18h a 19h

MONITOR: Marc Vilanova

Un dissabte al mes es faran sortides guiades obertes a tothom.

Informació i inscripcions al Consell esportiu del Pallars Jussà

- <https://www.cepallarsjussa.cat>
- Telèfon: 973 651 472
- cepjussa@pallars.com



TELES ACROBÀTIQUES

Classes impartides per l'associació Ntlades. Petits i grans podreu gaudir aprenent amb les tècniques especialistes en arts escèniques, circ i preparació física.

DATES: del 5 d'octubre al 18 de juny

LLOC: pavelló del Casal

HORARI:

- Dilluns teles infantil de 17 a 18.30h de 6 a 10 anys
- Dilluns teles joves de 18.30 a 20h d'11 a 17 anys
- Dimecres teles adultes de 18.30 a 20.30 h. majors de 18 anys

INSCRIPCIONS:

 Associació Ntlades

- www.ntlades.cat
- ntladescursos@gmail.com
- mòbil: 623177317



SALA DE MUSCULACIÓ I ZONA CÀRDIO

Espais equipats amb màquines de força i càrdio per entrenar tots els grups musculars i millorar la resistència, ideal per tonificar, enfortir i mantenir una bona condició física

HORARI:

- Dilluns a dijous de 8h a 12.30h i de 17h a 22h
- Divendres de 8h a 11.30h i de 17h a 22h
- Dissabtes i diumenges obert quan hi hagi partits de competició
- El gimnàs només tancarà durant el mes d'agost.

PREU zona càrdio:
(joves de 14 i 15 anys)

11€ / mes



**PREU zona càrdio +
zona musculació**
(majors de 16 anys):

18,70€ / mes



SAUNA

Un espai pensat per relaxar el cos, alliberar tensions i afavorir la recuperació muscular després de l'activitat física. La calor de la sauna també pot contribuir a millorar la circulació i proporcionar una agradable sensació de descans i benestar.

Cal fer reserva prèvia.

Les reserves es poden formalitzar al Pavelló del Juncar.

Abonats:

- 1 sessió 5€
- Pack de 10 sessions 30€

No abonats:

- 1 sessió 10€
- Pack de 10 sessions 85€



INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

Més informació al pavelló del Juncar i a les oficines de l'Ajuntament de Tremp.

Les inscripcions es poden fer telemàticament a l'apartat de tràmits del web municipal o presencialment al pavelló del Juncar i a les oficines de l'Ajuntament.

NO ES FARAN CLASSES ELS SEGÜENTS DIES:

- **Nadal:** del 22 de desembre de 2026 al 7 de gener de 2027
- **Setmana Santa:** del 22 de març al 29 de març de 2027
- Les classes finalitzaran el dia 23 de juny de 2027

 973 651 379 - 973650005 - 639780773

 www.ajuntamentdetremp.cat

 www.tremp.cat/esports

 esports@tremp.cat

AMB EL SUPORT



