

MES

Programa municipal
d'activitats físiques
(Manresa Esport i Salut)

Curs 2025-2026

El programa d'activitats físiques MES (Manresa, Esport i Salut) de l'Ajuntament de Manresa consta de diferents activitats físicoesportives com són la **gimnàstica de manteniment, gimnàstica dolça, caminades de marxa nòrdica i natació** adreçades a persones majors de 60 anys, encara que hi pot participar qualsevol persona adulta, amb l'objectiu de combatre el sedentarisme i reduir els riscos que provoca.

Durada

Del 15 de setembre de 2025 al 19 de juny de 2026, amb els següents períodes festius:

- Festes de Nadal: del 22 de desembre de 2025 fins al 7 de gener de 2026.
- Festes de Setmana Santa: del 30 de març al 6 d'abril de 2026.

Preinscripcions a les caminades de marxa nòrdica

Si voleu participar en els grups de caminades de marxa nòrdica d'aquest curs, podeu fer la preinscripció **del 2 al 4 de setembre** trucant al 010 (pot tenir un cost segons l'operadora) o bé al 93 878 23 01, de 9 a 14 h.

Un cop fetes totes les preinscripcions, es crearan unes llistes de persones sol·licitants per grup. El **5 de setembre es farà un sorteig** per escollir un número, aquest serà el que iniciarà l'ordre d'inscripció. El mateix 5 de setembre a les 12 h, s'enviarà un missatge SMS al número de mòbil recollit en la preinscripció, indicant si s'ha obtingut plaça o es queda en llista d'espera. Les inscripcions seleccionades quedaran formalitzades automàticament.

Inscripcions als grups de gimnàstica de manteniment, gimnàstica dolça i natació

A **partir del 8 de setembre** trucant al 010 (cost segons operadora) o al 93 878 23 01, de dilluns a divendres de 9 a 14 h.

Les places es cobriran per rigorós ordre de

sol·licitud. Només es formalitzarà la inscripció, si s'han facilitat **totes** les dades següents:

1. Grup al qual s'inscriu (només un grup)
2. Nom i cognoms
3. DNI
4. Data naixement
5. Domicili, població i codi postal
6. Telèfon/s (cal facilitar un segon telèfon de contacte en cas d'emergència)
7. Número de compte corrent

Requisits

Caldrà disposar d'un certificat mèdic esportiu positiu per a la pràctica de l'exercici físic, o bé signar un qüestionari d'aptitud física (PAR-Q Test) i de consentiment.

Pagament

El pagament es formalitzarà únicament mitjançant domiciliació bancària a realitzar en dos terminis: octubre 2025 i febrer 2026. Per això, caldrà que faciliteu el número de compte corrent (20 dígits) en el moment de la inscripció.

Tarifació social

Els preus públics de les activitats dirigides (no s'inclouen les caminades de marxa nòrdica), preveuen la reducció de la quota en funció del nivell d'ingressos anuals de la unitat familiar dels alumnes que no superin els barems de renda anual fixats al següent quadre:

Unitat familiar* de:	Reducció del 50%	Reducció del 25%
1 persona	16.348,36 €	21.019,32 €
2 persones	21.252,88 €	27.325,13 €
3 persones	26.157,39 €	33.630,93 €
4 persones	31.061,91 €	39.936,74 €
5 persones	35.966,42 €	46.242,54 €
6 persones	40.870,94 €	52.548,35 €
7 o més persones	45.775,45 €	58.854,15 €

*Per tal d'acreditar els ingressos de les persones que conviuen a l'habitatge, els residents de l'habitatge que siguin majors d'edat hauran de prestar el seu consentiment per tal que l'Ajuntament pugui verificar els seus ingressos telemàticament a través de l'Agència Estatal d'Administració Tributària o de qualsevol altra administració pública.



MES

Programa municipal
d'activitats físiques
(Manresa Esport i Salut)

Curs 2025-2026

MES

Programa municipal
d'activitats físiques

Curs 2025-2026

GINNÀSTICA DE MANTENIMENT



Cursos de dues hores a la setmana, que tenen per objectiu el manteniment de la condició física mitjançant el desenvolupament del sistema cardiovascular, la millora del to muscular i de la flexibilitat, així com la reeducació de la postura global del cos. Es treballa per mitjà de circuits, exercicis aeròbics i de tonificació muscular amb acompanyament musical, jocs... A més, es fan exercicis d'estiraments i relaxació.

GINNÀSTICA MANTENIMENT MATÍ

DIA	HORARI	LLOC	GRUP	PLACES	PREU
Dilluns i dimecres	De 9.15 a 10.15 h	Auditori Ateneu Les Bases	AB1	30	132 €
Dilluns i dimecres	De 10.15 a 11.15 h	Auditori Ateneu Les Bases	AB2	30	132 €
Dimarts i dijous	De 9.15 a 10.15 h	Pavelló del Pujolet	PJ1	30	132 €
Dimecres i divendres	De 9.15 a 10.15 h	Pavelló del Pujolet	PJ2	30	132 €

GINNÀSTICA MANTENIMENT TARDA

DIA	HORARI	LLOC	GRUP	PLACES	PREU
Dilluns i dimecres	De 18.30 a 19.30 h	Auditori Ateneu Les Bases	AB5	30	132 €
Dilluns i dimecres	De 19.30 a 20.30 h	Auditori Ateneu Les Bases	AB6	30	132 €
Dilluns i dimecres	De 19 a 20 h	Escola La Renaixença	RX1	30	132 €
Dimarts i dijous	De 18.30 a 19.30 h	Escola La Renaixença	RX2	30	132 €
Dimarts i dijous	De 19.30 a 20.30 h	Escola La Renaixença	RX3	30	132 €
Dilluns i dimecres	De 19 a 20 h	Escola La Font	FO2	30	132 €
Dimarts i dijous	De 19 a 20 h	Escola La Font	FO5	30	132 €

CAMINADES DE MARXA NÒRDICA



Caminares de marxa nòrdica (treball cardiovascular) per diferents itineraris de la ciutat finalitzant amb exercicis generals de tonificació i mobilitat. L'Ajuntament de Manresa disposa de pals de caminar per aquelles persones que no en tinguin (fins acabar existències). Durada 90'

CAMINADES DE MARXA NÒRDICA MATÍ

DIA	HORARI	LLOC DE TROBADA	GRUP	PLACES	PREU
Dimarts	De 9.15 a 10.45 h	Ateneu Les Bases	MNA1	25	12 €
Dijous	De 9.15 a 10.45 h	AV Font dels Capellans	MNF1	25	12 €
Divendres	De 9.15 a 10.45 h	Pavelló del Pujolet	MNP1	40	12 €

PUNTS DE TROBADA: Pavelló Ateneu Les Bases: c. Cintaires, 32 / Associació de Veïns Font dels Capellans: c. Fra Jacint Coma i Galí, bloc 14, local 75 / Pavelló Pujolet: Sant Fruitós, s/n

GINNÀSTICA DOLÇA



Sessions de gimnàstica de baixa intensitat amb l'objectiu de cercar el benestar físic mitjançant exercicis per a la millora de la mobilitat articular, treball de la propiocepció per millorar l'equilibri i la coordinació, exercicis per mantenir el to muscular i tècniques de respiració i relaxació per millorar la consciència corporal.

GINNÀSTICA DOLÇA MATÍ

DIA	HORARI	LLOC	GRUP	PLACES	PREU
Dilluns i dimecres	D'11.15 a 12.15 h	Auditori Ateneu Les Bases	AB3	30	132 €
Dilluns i dimecres	De 10.15 a 11.05 h	Casal Cívic La Font	CF1	25	132 €
Dilluns i dimecres	D'11.20 a 12.15 h	Casal Cívic La Font	CF2	25	132 €
Dimarts i dijous	De 9 a 10 h	Casal Gent Gran Balconada	BC1	10	132 €
Dimarts i dijous	De 10.30 a 11.30 h	AVV Sant Pau	SP1	10	132 €
Dimarts i dijous	D'11.45 a 12.45 h	Casal Cívic La Font	CF3	25	132 €

GINNÀSTICA DOLÇA TARDA

DIA	HORARI	LLOC	GRUP	PLACES	PREU
Dilluns i dimecres	De 15.15 a 16.15 h	Casal Cívic La Font	CF4	25	132 €
Dilluns i dimecres	De 16.45 a 17.45 h	AV Pujada Roja	PR1	10	132 €
Dilluns i dimecres	De 17.30 a 18.30 h	Auditori Ateneu Les Bases	AB4	30	132 €
Dilluns i dimecres	De 18 a 19 h	Escola La Renaixença	RX4	30	132 €
Dilluns i dimecres	De 18 a 19 h	Escola La Font	FO1	30	132 €
Dimarts i dijous	De 18 a 19 h	Escola La Font	FO4	30	132 €

CURSOS NATACIÓ



Cursos de 45 minuts a la setmana d'iniciació a la natació que es realitzen a les Piscines Municipals Manel Estiarte Duocastella, amb accés restringit a persones beneficiàries de tarificació social (TG: tram G, TE: tram E). Grups Iniciació: per a les persones que no s'aguanten a l'aigua / Grups Bàsic: per a les persones que s'aguanten a l'aigua, però es desplacen amb dificultat.

NATACIÓ INICIACIÓ

DIA	HORARI	LLOC	GRUP	PLACES	PREU (TG/TE)
Dimarts	De 9.30 a 10.15 h	Piscines Municipals	NAT1	8	100 € / 67,20 €
Dimarts	D'11.30 a 12.15 h	Piscines Municipals	NAT2	8	100 € / 67,20 €
Dijous	D'11.30 a 12.15 h	Piscines Municipals	NAT3	8	100 € / 67,20 €

NATACIÓ BÀSIC

DIA	HORARI	LLOC	GRUP	PLACES	PREU (TG/TE)
Dimarts	De 10.30 a 11.15 h	Piscines Municipals	NAT4	10	100 € / 67,20 €
Dijous	De 10.30 a 11.15 h	Piscines Municipals	NAT5	10	100 € / 67,20 €