

activitats

ESPORTIVES

De l'1 d'octubre 2021
al 31 de maig 2022



Ajuntament d'Inca

psicomotricitat

PALAU MUNICIPAL D'ESPORTS

iniciació al joc i als esports (3-6)

Inici dels infants a l'hàbit saludable de l'esport. Treball del moviment corporal mitjançant els jocs individuals i col·lectius. Coneixement i control del propi cos. A través del joc i l'experimentació els infants treballen diversos esports juntament amb les diferents habilitats motrius, l'equilibri, la força i la flexibilitat.

| any de naixement | dies | sala | horari |
|------------------|----------|-----------------|--------------------|
| DE 2016 A 2018 | DILLUNS | PSICOMOTRICITAT | DE 17.30 A 18.15 H |
| | DIMECRES | | |

aquàtica (3-6)

Treball del moviment corporal mitjançant els jocs individuals i col·lectius en el medi aquàtic i terrestre. Coneixement i control del propi cos. Activitat realitzada un dia a sala i un altre a la piscina.

PISCINES MUNICIPALS CATALINA CORRÓ LORENTE

| any de naixement | dies | sala | horari |
|------------------|---------|---------------------------------------|--------------------|
| DE 2017 A 2018 | DIMARTS | SALA DE DIRIGIDES | DE 17.30 A 18.15 H |
| | DIJOUS | PISCINES MUNICIPALS PISCINA PETITA | |
| DE 2015 A 2016 | DIMARTS | SALA DE DIRIGIDES | DE 18.30 A 19.15 H |
| | DIJOUS | PISCINES MUNICIPALS PISCINA PETITA | |

ball esportiu

PISCINES MUNICIPALS D'INCA

infantil/juvenil

Activitat física a través de diferents modalitats de ball.

| any de naixement | dies | horari | sala |
|------------------|---------------------|--------------------|------------------|
| DE 2006 A 2009 | DILLUNS DIMECRES | DE 17.30 A 18.15 H | DIRIGIDES SALA 1 |



activitats fisicoesportives

joves/adults

PALAU MUNICIPAL D'ESPORTS

| horari | dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|-----------------------|-----------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------|
| DE 9.30 A 10.15 H | GIMNÀSTICA MANTENIMENT | GIMNÀSTICA SUAU | GIMNÀSTICA MANTENIMENT | GIMNÀSTICA SUAU | GIMNÀSTICA MANTENIMENT |
| DE 16.00 A 16.45 H | GIMNÀSTICA SUAU | | GIMNÀSTICA SUAU | | |
| DE 17.30 A 18.15 H | DIRIGIDA AMB SUPORT MUSICAL | GIMNÀSTICA MANTENIMENT | DIRIGIDA AMB SUPORT MUSICAL | GIMNÀSTICA MANTENIMENT | |
| DE 18.30 A 19.15 H | | GIMNÀSTICA MANTENIMENT | | GIMNÀSTICA MANTENIMENT | |
| DE 19.30 A 20.15 H | DIRIGIDA AMB SUPORT MUSICAL | | DIRIGIDA AMB SUPORT MUSICAL | | |
| DE 19.30 A 20.15 H | | GIMNÀSTICA SUAU | | GIMNÀSTICA SUAU | |
| DE 20.30 A 21.00 H | | GIMNÀSTICA SUAU | | GIMNÀSTICA SUAU | |

PISCINES MUNICIPALS D'INCA / PISCINA VAS GRAN

| activitat/grup | dies | horari |
|----------------|-----------|---------|
| AIGUAFITNES 1 | DILLUNS | 9.15 H |
| | DIMECRES | |
| | DIVENDRES | |
| AIGUAFITNES 2 | DIMARTS | 15.30 H |
| | DIJOUS | |
| AIGUAFITNES 3 | DIMARTS | 20.30 H |
| | DIJOUS | |

activitats físiques per a la gent gran

Per mantenir o millorar l'eficiència de les diverses funcions, conservar la pròpia autonomia i conèixer les possibilitats físiques. Es du a terme una programació diferent cada dia durant quatre matins.

gimnàstica de manteniment

Sessió destinada a millorar la condició física dins dels límits saludables. Es treballen també l'hàbit de l'exercici físic i les habilitats motrius.

gimnàstica suau

Per aprendre a relaxar-se i millorar la capacitat respiratòria. Inclou un treball de preparació física específica per al perfeccionament de la millora de la flexibilitat, la correcció postural, l'enfortiment de la musculatura sense forçar, amb la respiració, la col·locació de la pelvis i la caixa toràcica.

dirigida amb suport musical

Activitats físiques dirigides per una persona tècnica monitora. Combinació del treball aeròbic amb el de tonificació, sempre amb el suport musical. La millora de la resistència cardiorespiratòria s'assoleix mitjançant exercicis aeròbics. Amb el treball de tonificació s'aconsegueix l'augment de la força muscular. Treball de tonificació mitjançant exercicis localitzats.

correcció corporal

Correcció de les males postures a través d'exercicis de la consciència corporal i l'enfortiment muscular. L'objectiu és compensar i corregir postures errònies, i treballar hàbits posturals correctes.

PISCINES MUNICIPALS D'INCA (PER A LA GENT GRAN)

| horari | dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|-----------------------|--------------------|----------|----------|------------------|------------------|
| DE 10.30 A 11.15 H | GIMNÀSTICA SUAU | AIGUAGIM | BALL | | MARXA NÒRDICA |
| DE 15.30 A 16.15 H | GIMNÀSTICA SUAU | BALL | AIGUAGIM | MARXA NÒRDICA | |

PISCINES MUNICIPALS D'INCA / SALA DE DIRIGIDES 1

| horari | dilluns | dimarts | dimecres | dijous |
|-----------------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------------------|
| DE 15.15 A 16.00 H | | GIMNÀSTICA SUAU | | GIMNÀSTICA SUAU |
| DE 17.30 A 18.15 H | | GIMNÀSTICA SUAU | | GIMNÀSTICA SUAU |
| DE 18.30 A 19.15 H | | MANTENIMENT <i>OUTDOOR</i> | | MANTENIMENT <i>OUTDOOR</i> |
| | | DIRIGIDA AMB SUPPORT MUSICAL | | DIRIGIDA AMB SUPPORT MUSICAL |
| DE 19.30 A 20.15 H | CORRECCIÓ CORPORAL | DIRIGIDA AMB SUPPORT MUSICAL | CORRECCIÓ CORPORAL | DIRIGIDA AMB SUPPORT MUSICAL |
| DE 20.30 A 21.15 H | CORRECCIÓ CORPORAL | | CORRECCIÓ CORPORAL | |

condició física grupal

POLIESPORTIU MUNICIPAL MATEU CAÑELLAS

Treball en general de condició física a l'exterior. Es complementa amb exercicis de força i resistència, i incideix especialment en els abdominals i els estiraments.

| dies | horari |
|------------------|--------------------|
| DILLUNS/DIMECRES | DE 17.30 A 18.15 H |
| DIMARTS/DIJOUS | DE 18.30 A 19.15 H |

activitat física a l'espai públic

Afavoreix un estil de vida actiu per a tothom a tots els barris mitjançant activitats físiques suaus a parcs, jardins i places de la ciutat. A l'espai urbà, la pràctica de l'activitat física i l'esport conviuen amb normalitat amb altres usos ciutadans. El disseny de l'espai urbà té en compte i facilita la pràctica esportiva de la ciutadania.

marxa nòrdica

Caminar amb uns bastons especialment dissenyats amb la finalitat de millorar la pròpia condició física de cadascú. Una manera senzilla i natural de millorar la pròpia condició física i de tonificar la musculatura, independentment de l'edat, el sexe i la preparació física. Activitat d'exterior en què el monitor/a condueix el grup per diferents rutes de l'extraradi del municipi.

| dies | horari |
|----------|--------------------|
| DILLUNS | DE 18.00 A 19.00 H |
| DIMECRES | |

activitats aquàtiques

nadons (4-24 m)

Activitat acompanyada d'una persona familiar adulta. Familiarització del nadó amb el medi aquàtic, aprofitant aquest temps per enfortir el lligam amb la persona que l'acompanya. No té com a finalitat que el nadó aprengui a nedar, sinó el seu benestar dins l'aigua. Tres nivells: Copinyes, Meduses i Cavallets de mar.

| activitat/grup | edat | dies | horari |
|----------------------------|-------------|---------------------|--------------------|
| NADÓ 1 COPINYES | 6-18 MESOS | DILLUNS DIMECRES | DE 17.00 A 17.30 H |
| | | DIMARTS DIJOURS | |
| NADÓ 2 MEDUSES | 18-24 MESOS | DILLUNS DIMECRES | DE 17.30 A 18.00 H |
| | | DIMARTS DIJOURS | |
| NADÓ 3 CAVALLETS DE MAR | 24-36 MESOS | DILLUNS DIMECRES | DE 17.00 A 17.30 H |
| | | | DE 17.30 A 18.00 H |
| | | DIMARTS DIJOURS | DE 17.00 A 17.30 H |
| | | | DE 18.30 A 19.00 H |

infants (familiarització amb el medi aquàtic)

Per primera vegada, realitzen l'activitat sense l'acompanyament d'una persona adulta. Desenvolupant les seves habilitats al medi aquàtic, l'infant aprèn a gaudir-ne d'una manera més autònoma i comença a deslligar-se de la dependència contínua de l'adult.

| activitat/grup | edat | dies | horari |
|-------------------------|--------|------------------|--------------------|
| COLOR BLANC CRANCS | 3 ANYS | DILLUNS-DIMECRES | DE 17.30 A 18.00 H |
| | | | DE 18.00 A 18.30 H |
| | | | DE 18.30 A 19.00 H |
| | | DIMARTS-DIJOUS | DE 17.30 A 18.00 H |
| | | | DE 18.00 A 18.30 H |
| | | | DE 18.30 A 19.00 H |
| COLOR GROC TORTUGUES | 4 ANYS | DILLUNS-DIMECRES | DE 17.00 A 17.30 H |
| | | | DE 18.00 A 18.30 H |
| | | | DE 18.30 A 19.00 H |
| | | DIMARTS-DIJOUS | DE 17.00 A 17.30 H |
| | | | DE 17.30 A 18.00 H |
| | | | DE 18.30 A 19.00 H |
| COLOR TARONJA POPS | 5 ANYS | DILLUNS-DIMECRES | DE 17.00 A 17.30 H |
| | | | DE 18.30 A 19.00 H |
| | | | DE 19.00 A 19.30 H |
| | | DIMARTS-DIJOUS | DE 17.00 A 17.30 H |
| | | | DE 18.00 A 18.30 H |
| | | | DE 19.00 A 19.30 H |

iniciació al medi aquàtic i perfeccionament (6-9)

Aprendre a nedar d'una manera correcta tots els estils de natació. Per assolir aquest objectiu, els cursets estan estructurats per nivells distingits per colors.

| activitat/grup | edat | dies | horari |
|----------------------|----------|------------------|--------------------|
| COLOR VERD MANTES | + 6 | DILLUNS-DIMECRES | DE 17.30 A 18.15 H |
| | | DIMARTS-DIJOUS | DE 17.30 A 18.15 H |
| COLOR BLAU DOFINS | 8-9 ANYS | DILLUNS-DIMECRES | DE 18.15 A 19.00 H |
| | | DIMARTS-DIJOUS | DE 16.15 A 17.00 H |
| | | | DE 18.15 A 19.00 H |



escola aquàtica

joves

Aprendre a nedar d'una manera correcta tots els estils de natació. Cursets estructurats per nivells distingits per colors.

| activitat/grup | edat | dies | horari |
|-------------------------|------------|---------------------|--------------------|
| COLOR VERMELL ORQUES | 10-13 ANYS | DILLUNS DIMECRES | DE 19.00 A 19.45 H |
| | | DIMARTS DIJOUS | |
| COLOR NEGRE TAURONS | 14-18 ANYS | DILLUNS DIMECRES | DE 19.00 A 19.45 H |
| | | DIMARTS DIJOUS | |

adults

Aprendre a nedar d'una manera eficaç. Millora de l'estil de natació ja assolit i promoció d'un estil de vida saludable.

| activitat/grup | edat | dies | horari |
|-----------------------------------|------|---------------------|--------------------|
| AQUASALUT | +18 | DILLUNS DIMECRES | DE 9.00 A 9.45 H |
| NATACIÓ CORRECTIVA (INICIACIÓ) | +18 | DILLUNS DIMECRES | DE 7.00 A 7.45 H |
| | | | DE 9.45 A 10.30 H |
| NATACIÓ (PERFECCIONAMENT) | +18 | DILLUNS DIMECRES | DE 16.00 A 16.45 H |
| | | | DE 19.45 A 20.30 H |
| | | | DE 20.30 A 21.15 H |
| AQUASALUT | +18 | DIMARTS DIJOUS | DE 8.30 A 9.15 H |
| NATACIÓ CORRECTIVA (INICIACIÓ) | +18 | DIMARTS DIJOUS | DE 7.45 A 8.30 H |
| | | | DE 14.00 A 14.45 H |
| NATACIÓ (PERFECCIONAMENT) | +18 | DIMARTS DIJOUS | DE 9.15 A 10.00 H |
| | | | DE 19.45 A 20.30 H |
| | | | DE 20.30 A 21.15 H |

cursets de natació (1 sessió/setmana)

| dia | edat | grup | horari |
|--------------------|---|------------------------------|--------------------|
| DILLUNS | 4 ANYS | COLOR GROC TORTUGUES | DE 18.00 A 18.30 H |
| DIMARTS | 5 ANYS | COLOR TARONJA POPS | DE 18.00 A 18.30 H |
| DIMECRES | 3 ANYS | COLOR BLANC CRANCS | DE 18.00 A 18.30 H |
| DIJOUS | 24/36 MESOS | NADÓ 3 CAVALLETS DE MAR | DE 18.00 A 18.30 H |
| DIVENDRES | 6/24 MESOS | NADÓ 1/2 COPINYES/MEDUSES | DE 16.30 A 17.00 H |
| | 24/36 MESOS | NADÓ 3 CAVALLETS DE MAR | DE 17.00 A 17.30 H |
| | | | DE 17.30 A 18.00 H |
| | 3 ANYS | COLOR BLANC CRANCS | DE 17.00 A 17.30 H |
| | | | DE 18.00 A 18.30 H |
| | 4 ANYS | COLOR GROC TORTUGUES | DE 16.30 A 17.00 H |
| | | | DE 17.30 A 18.00 H |
| | 5 ANYS | COLOR TARONJA POPS | DE 16.30 A 17.00 H |
| DE 18.00 A 18.30 H | | | |
| 6-10 ANYS | COLORS VERD/BLAU MANTES/DOFINS | DE 17.00 A 17.30 H | |
| | | DE 18.30 A 19.15 H | |
| 10-12 ANYS | COLOR VERMELL ORQUES | DE 17.45 A 18.30 H | |
| 13-14 ANYS | COLOR NEGRE TAURONS | DE 18.30 A 19.15 H | |
| DISSABTE | 6/24 MESOS | NADÓ 1/2 COPINYES/MEDUSES | D'11.30 A 12.00 H |
| | 24/36 MESOS | NADÓ 3 CAVALLETS DE MAR | DE 10.30 A 11.00 H |
| | | | D'11.00 A 11.30 H |
| | 3 ANYS | COLOR BLANC CRANCS | DE 10.00 A 10.30 H |
| | | | DE 10.30 A 11.00 H |
| | 4 ANYS | COLOR GROC TORTUGUES | DE 10.00 A 10.30 H |
| | | | D'11.00 A 11.30 H |
| 5 ANYS | COLOR TARONJA POPS | DE 10.00 A 10.30 H | |
| | | D'11.30 A 12.00 H | |
| 6-10 ANYS | COLORS VERD/BLAU MANTES/DOFINS | DE 10.30 A 11.15 H | |
| 10-17 ANYS | COLORS VERMELL/NEGRE ORQUES/TAURONS | D'11.15 A 12.00 H | |

clubs esportius


- CLUB ARTHEMYS INCA clubarthemysinca@gmail.com
- MALLORCA BOCS RUGBY CLUB info@mallorcabocs.com
- CIUTAT D'INCA FUTSAL ciutatdincacfs@gmail.com
- CLUB BÀSQUET SANT FRANCESC LLOPS santfrancescllops@gmail.com
- CLUB ATLETISME INCA clubatletismeinca@hotmail.com
- CLUB ATLETISME ES RAIGUER clubatletismesraiguer@gmail.com
- CLUB FUTBOL SALA JOVES D'INCA jovesdincacfs@gmail.com
- CLUB ESPORTIU TAEKWONDO EASY INCA clubtaekwondoeasy@gmail.com
- CLUB ESPORTIU SINCRO INCA incasincro@gmail.com
- CLUB MC ZONA GAS mczonagas@gmail.com
- CLUB CERCLE D'ESCACS D'INCA jordidescercle@gmail.com
- CLUB NATACIÓ D'INCA cnatacioinca@gmail.com
- CLUB DE MUNTANYA MATINAM PER SOMIAR clubmatinamxsomiar@gmail.com
- INCA TENIS TAULA CLUB info@incattc.com
- CLUB GIMNÀSTICA RITMICA INCA ritmicainca@hotmail.es
- CLUB ESPORTIU JOAN XXIII clubjoanxxiii@gmail.com
- CLUB CICLISTA INCA clubciclistainca@gmail.com
- CLUB ESPORTIU JUVENTUD CONSTÀNCIA directiva@ceconstancia.com
- CE CONSTÀNCIA directiva@ceconstancia.com
- CLUB VOLEIBOL MALLORCA VOLEY coordinacion@mallorcavolleyclub.com
- CLUB BÀSQUET SA CREU CIUTAT D'INCA basquetciutatdincia@gmail.com
- 100 EMOCIONS (MOTOCICLISME) protocolo@100emocions.com
- TRAMUNTANA ESPORTS tramuntanaesports@gmail.com
- CLUB SANT JOSEP OBRER (JUDO) judo@santjosepobrer.es
- CLUB PETANCA SON AMONDA clubpetancasonamonda@gmail.com
- CLUB INCA TRISPORT jctrisport@gmail.com
- CLUB HANDBOL INCA juancarlosreina@handbolinca.com
- CLUB INCACS ES RAIGUER club.incacs@gmail.com
- INCA TENNIS TEAM CLUB incatennisteamclub@gmail.com
- ESPANYA HOQUEI CLUB espanyahc@gmail.com
- CLUB ESPORTIU GALANGA clubesportiugalanga@gmail.com


Les activitats col·lectives estan condicionades a grups d'un mínim de 5 persones




OFICINES DEL SERVEI D'ESPORTS
Carrer de Gabriel Alomar, 3
Tel. 971 504 965 / 971 504 216
serveidesports@ajinca.net

Programa adaptat a la normativa COVID-19

 [ajuntamentinca](#)

 [incaciuat](#)

 [incaciuat](#)