

CAN COIX

COMPLEX ESPORTIU
SANT ANTONI DE PORTMANY



Ajuntament de
Sant Antoni de Portmany



*BODYPUMP

Activitat amb barra i discos que reforça i tonifica tot el cos.

Actividad con barra y discos que refuerza y tonifica todo el cuerpo.



*PILATES

Mètode que combina diferents exercicis per millorar la flexibilitat, força, equilibri i la postura corporal.

Método que combina diferentes ejercicios para mejorar la flexibilidad, fuerza, equilibrio y la postura corporal.



*ZUM

Disciplina de fitness que fusiona balls coreografiats de ritmes llatins i exercicis específics d'un entrenament cardiovascular.

Disciplina de fitness que fusiona bailes coreografiados de ritmos latinos y ejercicios específicos de un entrenamiento cardiovascular.



*ESTIRAMENTS/ESTIRAMIENTOS

Activitat dirigida a la millora de la elasticitat muscular, flexibilitat i mobilitat articular.

Actividad dirigida a la mejora de la elasticidad muscular, flexibilidad y movilidad articular.



*G.A.C.

Activitat per tonificar glutis, abdominals i cames.

Actividad para tonificar glúteos, abdominales y piernas.



*ABDOMINALS/ABDOMINALES

Activitat de curta durada i alta intensitat per treballar la zona abdominal.

Actividad de corta duración y alta intensidad para trabajar la zona abdominal.



*TBC

Activitat d'alta intensitat amb diferents materials com TRX, Bosu, Fitball, etc per reforçar a nivell muscular i cardiovascular.

Actividad de alta intensidad con diferentes materiales como TRX, bosu, fitball, etc para reforzar a nivel muscular y cardiovascular.



*NATACIÓ/NATACIÓN

A la piscina tenim natació lliure, cursos de natació amb monitor i aquagym.

En la piscina tenemos nado libre, cursos de natación con monitor y aquagym.



*SPINNING

Exercici aeròbic de cames amb una bicicleta mitjançant canvis d'intensitat al ritme de la música mes motivadora.

Ejercicio aeróbico de piernas con una bicicleta mediante cambios de intensidad al ritmo de la música más motivadora.



*ESPAIS/ESPACIOS

Camp de Fútbol 7, 3 pistes de pàdel, pistes de bàdminton i rocòdrom, pistes de bàsquet, handbol, voleibol, futbol sala i sala d'arts marcial.

Campo de Fútbol 7, 3 pistas de pádel, pistas de bádminton y rocódromo, pistas de baloncesto, balonmano, voleibol, fútbol sala y sala de artes marciales.



*CIRCUIT HIIT

Activitat d'intensitat alta en la qual es treballa per intervals i es realitzen diferents exercicis funcionals. L'objectiu és enfortir la musculatura i el sistema cardiovascular.

Actividad de intensidad alta en la que se trabaja por intervalos y se realizan diferentes ejercicios funcionales. El objetivo es fortalecer la musculatura y el sistema cardiovascular.



*BODY KET

Activitat de força per millorar la resistència, coordinació i força muscular. Es realitzaran diferents exercicis amb un material específic com les peses russes o kettlebells.

Actividad de fuerza para mejorar la resistencia, coordinación y fuerza muscular. Se realizarán diferentes ejercicios con un material específico como las pesas rusas o kettlebells.

***ACTIVITAT INCLOSA EN LA TARIFA. *ACTIVIDAD INCLUIDA EN LA TARIFA. CONSULTA ALTRES ACTIVITATS. CONSULTA OTRAS ACTIVIDADES.**

ABONAMENTS ABONOS	1 MES			3 MESOS 3 MESES			6 MESOS 6 MESES			1 ANY 1 AÑO		
NEDO LLIURE NADO LIBRE	A 30,00€	B 21,00€	C 15,00€	A 75,00€	B 52,50€	C 37,50€	A 132,00€	B 92,40€	C 66,00€	A 216,00€	B 151,20€	C 108,00€
FITNESS	A 30,00€	B 21,00€	C 15,00€	A 75,00€	B 52,50€	C 37,50€	A 132,00€	B 92,40€	C 66,00€	A 216,00€	B 151,20€	C 108,00€
PREMIUM	A 39,00€	B 27,30€	C 19,50€	A 97,50€	B 68,25€	C 48,75€	A 177,00€	B 123,90€	C 88,50€	A 300,00€	B 210,00€	C 150,00€
PREMIUM DUO	A 65,00€	B 45,50€	C 32,50€	A 160,00€	B 112,00€	C 80,00€	A 280,00€	B 196,00€	C 140,00€	A 480,00€	B 336,00€	C 240,00€
PREMIUM FAMILIAR	A 81,00€	B 56,70€	C 40,50€	A 215,00€	B 150,50€	C 107,50€	A 400,00€	B 280,00€	C 200,00€	A 690,00€	B 483,00€	C 345,00€
PÀDEL 1 DIA-ADULT/NEN/A PADEL 1 DIA-ADULTO/NINO/A	A 35,00€ 28,00€	B 24,50€ 19,60€	C 17,50€ 14,00€	A 94,00€ 75,00€	B 65,80€ 52,50€	C 47,00€ 37,50€	A -----	B -----	C -----	A -----	B -----	C -----
PÀDEL 2 DIAS-ADULT/NEN/A PADEL 2 DIAS-ADULTO/NINO/A	A 68,00€ 48,00€	B 42,00€ 33,60€	C 30,00€ 24,00€	A 162,00€ 130,00€	B 113,40€ 91,00€	C 81,00€ 65,00€	A -----	B -----	C -----	A -----	B -----	C -----
ROCÒDROM ROCÓDROMO	A 15,00€	B 10,50€	C 7,50€	A 40,00€	B 28,00€	C 20,00€	A 75,00€	B 52,50€	C 37,50€	A 140,00€	B 98,00€	C 70,00€
ROCÒDROM + FITNESS ROCÓDROMO + FITNESS	A 40,00€	B 28,00€	C 20,00€	A 110,00€	B 77,00€	C 55,00€	A 200,00€	B 140,00€	C 100,00€	A 300,00€	B 210,00€	C 150,00€
ROCÒDROM + PISCINA ROCÓDROMO + PISCINA	A 40,00€	B 28,00€	C 20,00€	A 110,00€	B 77,00€	C 55,00€	A 200,00€	B 140,00€	C 100,00€	A 300,00€	B 210,00€	C 150,00€
ROCÒDROM + PREMIUM ROCÓDROMO + PREMIUM	A 49,00€	B 34,30€	C 24,50€	A 135,00€	B 94,50€	C 67,50€	A 245,00€	B 171,50€	C 122,50€	A 375,00€	B 262,50€	C 187,50€
ARTS MARCIALS ARTES MARCIALES	A 50,00€	B 35,00€	C 25,00€	A 125,00€	B 87,50€	C 62,50€	A 220,00€	B 154,00€	C 110,00€	A 360,00€	B 252,00€	C 180,00€
ARTS MARCIALS + FITNESS ARTES MARCIALES + FITNESS	A 65,00€	B 45,50€	C 32,50€	A 165,00€	B 113,40€	C 81,00€	A 286,00€	B 200,20€	C 143,00€	A 468,00€	B 327,60€	C 234,00€
ARTS MARCIALS + PISCINA ARTES MARCIALES + PISCINA	A 65,00€	B 45,50€	C 32,50€	A 162,00€	B 113,40€	C 81,00€	A 286,00€	B 200,20€	C 143,00€	A 468,00€	B 327,60€	C 234,00€
ARTS MARCIALS + PREMIUM ARTES MARCIALES + PREMIUM	A 69,50€	B 48,65€	C 34,75€	A 174,00€	B 121,80€	C 87,00€	A 305,00€	B 213,50€	C 152,50€	A 500,00€	B 350,00€	C 250,00€
IOGA YOGA	A 40,00€	B 28,00€	C 20,00€	A 105,00€	B 73,50€	C 52,50€	A 176,00€	B 123,20€	C 88,00€	A 288,00€	B 201,60€	C 144,00€
IOGA + FITNESS YOGA + FITNESS	A 55,00€	B 38,50€	C 27,50€	A 145,00€	B 101,50€	C 72,50€	A 242,00€	B 169,40€	C 121,00€	A 396,00€	B 277,20€	C 198,00€
IOGA + PISCINA YOGA + PISCINA	A 55,00€	B 38,50€	C 27,50€	A 145,00€	B 101,50€	C 72,50€	A 242,00€	B 169,40€	C 121,00€	A 396,00€	B 277,20€	C 198,00€
IOGA + PREMIUM YOGA + PREMIUM	A 59,50€	B 59,50€	C 27,75€	A 160,00€	B 112,00€	C 80,00€	A 262,00€	B 183,40€	C 131,00€	A 430,00€	B 301,00€	C 215,00€
CURSET NATACIÓ 1 DIA/SETMANA CURSILLO NATACION 1 DIA/SEMANA	A 15,00€	B 10,50€	C 7,50€	A 40,00€	B 28,00€	C 20,00€	A 80,00€	B 56,00€	C 40,00€	A 110,00€	B 77,00€	C 55,00€
CURSET NATACIÓ 2 DIAS/SETMANA CURSILLO NATACION 2 DIAS/SEMANA	A 25,00€	B 17,50€	C 12,50€	A 68,00€	B 47,60€	C 34,00€	A 125,00€	B 87,50€	C 62,50€	A 195,00€	B 136,50€	C 97,50€
CURSET NATACIÓ 3 DIAS/SETMANA CURSILLO NATACION 3 DIAS/SEMANA	A 32,00€	B 22,40€	C 16,00€	A 89,00€	B 62,30€	C 44,50€	A 170,00€	B 119,00€	C 85,00€	A 250,00€	B 175,00€	C 125,00€

LLOGUER INSTAL·LACIONS ALQUILER INSTALACIONES	1,5 h			6 h			12 h		
PISTA PÀDEL PISTA PÁDEL	A 13,00€	B 13,00€	C 13,00€	A 45,00€	B 45,00€	C 45,00€	A 90,00€	B 90,00€	C 90,00€
LLOGUER INSTAL·LACIONS ALQUILER INSTALACIONES	1 h			5 h			10 h		
FUTBOL 7 FUTBOL 7	A 30,00€	B 30,00€	C 30,00€	A 120,00€	B 120,00€	C 120,00€	A 210,00€	B 210,00€	C 210,00€
PISTA COMPLETA PISTA COMPLETA	A 30,00€	B 30,00€	C 30,00€	A 120,00€	B 120,00€	C 120,00€	A 210,00€	B 210,00€	C 210,00€
PISTA 1/3 PISTA 1/3	A 20,00€	B 20,00€	C 20,00€	A 60,00€	B 60,00€	C 60,00€	A 105,00€	B 105,00€	C 105,00€
SALA ACTIVITATS SALA ACTIVIDADES	A 20,00€	B 20,00€	C 20,00€	A 60,00€	B 60,00€	C 60,00€	A 105,00€	B 105,00€	C 105,00€
PISCINA COMPLETA PISCINA COMPLETA	A 95,00€	B 95,00€	C 95,00€	A 380,00€	B 380,00€	C 380,00€	A 665,00€	B 665,00€	C 665,00€
CARRER PISCINA CALLE PISCINA	A 30,00€	B 30,00€	C 30,00€	A 120,00€	B 120,00€	C 120,00€	A 210,00€	B 210,00€	C 210,00€

ENTRADES PUNTUALS ENTRADAS PUNTUALES	MAJORS DE 13 ANYS MAYORES DE 13 AÑOS			DE 6 A 12 ANYS DE 6 A 12 AÑOS			MENORS DE 6 ANYS MENORES DE 6 AÑOS		
PISCINA, ZONA FITNESS O ROCÒDROM PISCINA, ZONA FITNESS O ROCÓDROMO	A 5,00€	B 3,50€	C 2,50€	A 2,50€	B 1,75€	C 1,25€	A 0,00€	B 0,00€	C 0,00€
PISCINA, ZONA FITNESS I ROCÒDROM PISCINA, ZONA FITNESS Y ROCÓDROMO	A 7,50€	B 5,25€	C 3,75€	A 2,50€	B 1,75€	C 1,25€	A 0,00€	B 0,00€	C 0,00€

ALTRES OTROS									
PISCINA COL·LEGIS/CURS PISCINA COLEGIOS/CURSO	A	39,60€		B	39,60€		C	39,60€	
QUOTA MANTENIMENT PLAÇA NATACIÓ CUOTA MANTENIMIENTO PLAZA NATACION	A	*5,00€/MES		B	*5,00€/MES		C	*5,00€/MES	
RENOVACIÓ DE TARGETA RENOVACIÓN DE TARJETA	A	3,00€		B	3,00€		C	3,00€	
TARGETA CLUB NATACIÓ TARJETA CLUB NATACION	A	2,00€		B	2,00€		C	2,00€	

*EL PAGAMENT D'UN CURS DÓNA DRET A NATACIÓ LLIURE ELS DISSABTES.*EL PAGO DE UN CURSO DA DERECHO AL NADO LIBRE LOS SÁBADOS.

TARIFA A: BÀSICA
BÁSICA

TARIFA B: USUARIS QUE ACREDITIN ESTAR EN POSSESSIÓ DEL TÍTOL DE FAMÍLIA NOMBROSA GENERAL I FAMÍLIA MONOPARENTAL.
USUARIOS QUE ACREDITEN ESTAR EN POSESIÓN DEL TÍTULO DE FAMILIA NUMEROSA GENERAL Y FAMILIA MONOPARENTAL.

TARIFA C: USUARIS QUE ACREDITIN TENIR UNA DISCAPACITAT IGUAL O SUPERIOR AL 33 %, LES FAMÍLIES NOMBROSES ESPECIALS I JUBILATS
O PENSIONISTES AMB DOCUMENT O RESOLUCIÓ OFICIAL QUE HO ACREDITI.

USUARIOS QUE ACREDITEN TENER UNA DISCAPACIDAD IGUAL O SUPERIOR AL 33 %, LAS FAMILIAS NUMEROSAS ESPECIALESY, JUBILADOS
O PENSIONISTAS CON DOCUMENTO O RESOLUCIÓN OFICIAL QUE LO ACREDITE.









CAN COIX
COMPLEX ESPORTIU
SANT ANTONI DE PORTMANY

Complex esportiu Can Coix.
Camí de cas Ramons s/n, 07820, Sant Antoni de Portmany.
Tel. 971 34 55 63 - cancoix@santantoni.net
[f @C.E.CanCoix](https://www.facebook.com/CE.CanCoix)