

## Informació General

El Palau Municipal d'Esports funciona amb un reglament d'ús i els usuaris tenen l'obligació de complir-lo. Aquest reglament estarà exposat al públic al tauler d'anuncis general.

Els imports dels serveis i activitats d'aquesta guia han estat aprovats per l'Ordenança Fiscal Municipal vigent.

### ✓ **AVÍS IMPORTANT:**

Durant l'estiu les instal·lacions romandran tancades els dissabtes tarda i diumenges.

Durant la primera quinzena del mes de setembre les instal·lacions romandran tancades per manteniment preventiu.

Qualsevol altra modificació es realitzarà prèvia informació a l'usuari.

La celebració d'activitats o competicions poden alterar els horaris establerts, per la qual cosa, el Palau Municipal d'Esports es reserva el dret de modificar-les, fet que s'anunciarà al tauler d'anuncis.

### ✓ **ASSEGURANCES:**

Les activitats infantils estaran assegurades obligatòriament per a la temporada vigent (setembre 2014 a agost 2015) previ pagament de la quota establerta.

Cap de les activitats per a adults organitzades l'Institut Municipal d'Esports de Cambrils està assegurada pel que fa a accidents esportius. En cas d'estar-hi interessat, l'usuari haurà d'abonar la quantitat de diners equivalent a l'activitat, en concepte de mutualització. Demaneu informació a recepció del Palau Municipal d'Esports.

### ✓ **CONTROL D'ACCÉS I CARNETS:**

És obligatori accedir a les instal·lacions mitjançant el control d'accés digital en les instal·lacions que es disposi.

### ✓ **AJUTS ECONÒMICS:**

Gaudiran d'un **descompte del 10% prèvia acreditació** els següents col·lectius:

- Possedors del carnet jove, aturats, família nombrosa i família monoparental, jubilats, pensionistes, majors de 60 anys i persones amb discapacitat (prèvia acreditació)

Els abonaments a piscina gaudiran d'un **10%** de descompte en les activitats aquàtiques.

Els abonaments generals gaudiran d'un **25%** de descompte en les activitats d'aquesta guia

Tot abonat que s'inscriu a una activitat no pagarà la quota d'inscripció.

- *No vàlid per a les entrades puntuals ni packs de 12 entrades o de 12 banys.*
- *Durant els mesos de temporada baixa (juliol-agost-setembre), les activitats que gaudeixen de tarifa reduïda no seran aplicables els descomptes.*

### ✓ **PAGAMENTS**

El primer pagament es farà en targeta de crèdit/ dèbit. En casos puntuals, amb metàl·lic o ingrés bancari.

El pagament amb targeta bancària es farà del 25 al 30 del mes en curs, és a dir, el rebut es paga per avançat, per tal de poder tenir accés a la instal·lació el primer dia d'activitats.

## INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

**Palau Municipal d'Esports**

**Plaça de l'Ajuntament, 1**

**43850 - CAMBRILS**

**Tel. 977 79 54 97 // Fax: 977 79 37 59**

**e-mail: [esp@cambrils.org](mailto:esp@cambrils.org)**

**[www.cambrilsesport.cat](http://www.cambrilsesport.cat)**

**HORARI D'OFICINA:**

**de dilluns a divendres: de 8 a 21 h**

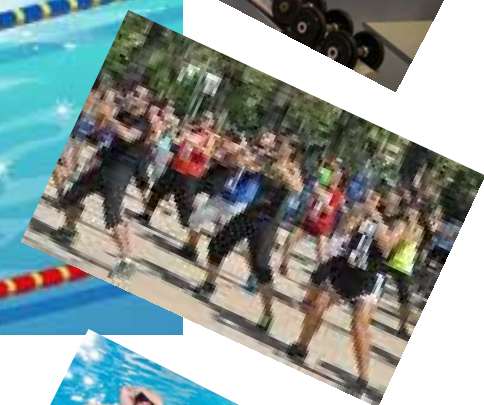
**dissabte: de 9 a 13 h**



**CAMBRILS**  **ESPORT**

*La informació d'aquesta GUIA serà vàlida excepte errada tipogràfica.*

**GUIA** D'ACTIVITATS  
ESPORTIVES MUNICIPALS  
2014/2015




*Viu l'esport!*  
[www.cambrilsesport.cat](http://www.cambrilsesport.cat)

# Calendari


## SETEMBRE 2014

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					


## ACTIVITATS AQUÀTIQUES INFANTILS

 1r trimestre d'activitats

 2n trimestre d'activitats

 3r trimestre d'activitats

 Palau Municipal d'Esports tancat. Festiu.

 Palau Municipal d'Esports tancat en horari de tarda.

 Activitats puntuals (Nadalesport, Diveresport.)

## OCTUBRE 2014

	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## NOVEMBRE 2014

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

## DESEMBRE 2014

						1	2
						3	4
						5	6
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

## GENER 2015

				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

## FEBRER 2015

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28		

## MARÇ 2015

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

## ABRIL 2015

		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

## MAIG 2015

				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

## JUNY 2015

1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

## Observacions per a les Activitats Trimestrals

### DURADA DE LES ACTIVITATS AQUÀTIQUES INFANTILS, ADULTS I GENT GRAN

**1r. trimestre:** 22 de setembre al 20 de desembre de 2014

**2n. trimestre:** 7 de gener al 28 de març de 2015

**3r. trimestre:** 7 d'abril al 20 de juny de 2015

- ✓ **Aquamàster per trimestres naturals (octubre-desembre, gener-març i abril -juny)**

### INSCRIPCIONS I RENOVACIÓ DE PLACES:

	<b>Renovacions</b>	<b>Inici noves inscripcions i canvi d'horaris</b>
	<b>Infants i Adults</b>	<b>Infants i Adults</b>
<b>1r trimestre</b>		A partir del 2 de setembre 2014
<b>2n trimestre</b>	1 al 10 desembre 2014	15 al 20 desembre 2014
<b>3r trimestre</b>	16 al 20 març 2015	23 al 28 març 2015

### Inscripcions Gent Gran al 1r trimestre

Gimnàstica Gent Gran i Aquagym Gent Gran a partir de l'1 de setembre

*Els usuaris inscrits durant un trimestre tindran preferència a l'hora de reservar una plaça, però no es garanteix que sigui el mateix horari.*

✓ **DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA PER A LA INSCRIPCIÓ:**

- Document d'identitat, per les activitats d'adults.
- Dades bancàries per facilitar la domiciliació.
- Fotocòpia de la targeta sanitària, i fotocòpia del DNI pare, mare o tutor, en el cas de les activitats de la programació infantil.
- Informe d'aptitud mèdica esportiva del metge de capçalera, en cas de presentar factors de risc (malalties coronàries, diabetis no controlada i alteracions en l'aparell respiratori).

Cal notificar personalment la baixa a una activitat o renovació a un abonament a l'oficina del Palau Municipal d'Esports abans de finalitzar el mes en curs.

✓ **NOMBRE D'INSCRIPCIONS:**

Les activitats s'iniciaran un cop es cobreixi el mínim d'inscrits determinat per cada activitat. Cada curset té un nombre de places limitades que es cobriran per ordre d'inscripció. L'organització es reserva el dret d'anul·lar una activitat si no hi ha un nombre mínim d'inscrits, també es reserva el dret de modificar horaris, programació, monitors/es, si el correcte desenvolupament de l'activitat ho requereix.

✓ **ALTRES**

S'accedirà als vestuaris 10 minuts abans de començar la classe

Les classes dirigides tenen una durada de 45 minuts

Un cop iniciada l'activitat no es permetrà l'accés per evitar riscos i molèsties a la resta de participants.

Una vegada finalitzada la classe amb monitor, cal abandonar l'espai esportiu.



## Horaris instal·lacions esportives

### Piscina

Dilluns a divendres 7 a 22 h  
Dissabtes 9 a 14 h i 16 a 20 h  
Diumenges 10 a 14 h

### Sauna / banys de vapor

Dilluns a divendres 8 a 21.30 h  
Dissabtes 9 a 13.30 h

### Gimnàs del Palau d'Esports

Dilluns a divendres 7 a 22 h  
Dissabtes 9 a 14 h

### Serveis pista atletisme

Dilluns a divendres 18 a 22 h  
1<sup>a</sup> quinzena de setembre  
(dilluns a divendres) 8 a 22h

### Promoció Diumenge Familiar

Tots els diumenges, entrada gratuïta a la piscina fins als 15 anys (Acompanyats d'un adult)

- En temporada d'estiu la sauna i banys de vapor romandran tancats
- En temporada d'estiu dissabte tarda i diumenge les instal·lacions romandran tancades
- La primera quinzena de setembre les instal·lacions romandran tancades per manteniment
- Entrades puntuals per accedir dissabtes tarda i diumenges cal adquirir-les en horari d'oficina:  
Dilluns a divendres de 8 a 21h o dissabte de 9 a 13h

## Programació aquàtica per a INFANTS

### CURSOS PER A NADONS (4 a 24 mesos)

Activitat aquàtica per afavorir el desenvolupament del nadó, mitjançant noves experiències amb la participació de la família.

GRUP	DIES	HORARI	PREU
N1 (12 a 24 mesos)	Dissabte	9.30 a 10h	1r trimestre <b>44,50 €</b> 2n trimestre <b>48,50 €</b> 3r trimestre <b>44,50 €</b>
N2 (12 a 24 mesos)		10.00 a 10.30h	
N3 (4 a 12 mesos)		10.30 a 11h	
N4 (4 a 12 mesos)		11 a 11.30h	

Mínim / Màxim: 8/18 per grup

### CURSOS PER A TORTUGUETES (a partir de 2 i fins a 4 anys i pels que no saben nedar)

Activitat de familiarització amb el medi aquàtic

DIES	HORARI	PREU TRIMESTRE	PREU TEMPORADA
Dilluns – dimecres Dimarts – dijous	17 a 17.45h 18 a 18.45h	1r trimestre <b>105 €</b> 2n trimestre <b>93 €</b> 3r trimestre <b>89€</b>	<b>272,50 €</b>
Divendres	17 a 17.45h 18 a 18.45h	1r trimestre <b>48,50 €</b> 2n trimestre <b>48,50 €</b> 3r trimestre <b>44,50 €</b>	
Dissabtes	11.30 a 12.15h 12.30 a 13.15 h		<b>134,50 €</b>

Mínim / Màxim: 6/8 per grup

Assegurança obligatòria: **4,70 €**

### ESCOLA DE NATACIÓ (4 a 14 anys)

Activitat aquàtica d'iniciació a la tècnica dels estils de natació

GRUP	DIES	HORARI	PREU TRIMESTRE	PREU TEMPORADA
Cavallets blancs Cavallets grocs	Dilluns - dimecres Dimarts – dijous	17 a 17.45h 18 a 18.45h	1r trimestre <b>86 €</b> 2n trimestre <b>76 €</b> 3r trimestre <b>73 €</b>	<b>223,50 €</b>
Dofins blaus Foques taronges	Dimarts – dijous	17 a 17.45h 18 a 18.45h		
Cavallets blancs Cavallets grocs	Divendres	17 a 17.45h 18 a 18.45h		<b>110,50 €</b>
Cavallets blancs	Dissabtes	10.30 a 11.15h 11.30 a 12.15h 12.30 a 13.15h	1r trimestre <b>40 €</b> 2n trimestre <b>40 €</b> 3r trimestre <b>36,50 €</b>	
Cavallets grocs	Dissabtes	11.30 a 12.15h 12.30 a 13.15h		
Dofins blaus Foques taronges	Dissabtes	10.30 a 11.15h		

Cavallets: Mínim / Màxim: 8/10 per grup

Dofins / Foques: Mínim / Màxim: 10/15 per grup

Assegurança obligatòria: **4,70 €**

El personal tècnic de l'activitat determinarà la capacitat i el nivell dels inscrits i, per tant, la possibilitat de canviar de grup o no admetre un/a usuari/ària, quan aquest/a pot alterar el ritme de la resta del grup en una activitat en funcionament.

## Programació aquàtica per a ADULTS

### **NATACIÓ D'ADULTS: (a partir de 16 anys)**

**Iniciació (I):** grup pels que neden amb dificultat, però són capaços de desplaçar-se 10 o 12 metres.

**Perfeccionament (P):** grup de manteniment i perfeccionament per a persones que neden força bé i poden començar a treballar la mecànica dels estils.

**NOTA:** per aquelles persones que no saben nedar gens cal realitzar classes particulars.

GRUP	DIES	HORARI	PREU
NA1-I	Dilluns – dimecres	20.30 a 21.15h	1r trimestre <b>95,70 €</b>
NA2-P	Dimarts – dijous		2n trimestre <b>85 €</b>
			3r trimestre <b>81€</b>

Mínim / Màxim: 8/12 per grup      Quota inscripció: **3,50 €**

El personal tècnic de l'activitat determinarà la capacitat i el nivell dels inscrits i, per tant, la possibilitat de canviar de grup o no admetre un/a usuari/ària, quan aquest/a pot alterar el ritme de la resta del grup en una activitat en funcionament.

### **AQUAMÀSTER: (a partir de 16 anys)**

Activitat de condicionament general realitzada en el medi aquàtic.

GRUP	DIES	HORARI	PREU TRIMESTRE
AQ-1*	Dilluns – dimecres – divendres	9.30 a 10.15 h	<b>121,10 €</b>
AQ-2*	Dilluns – dimecres – divendres	19.30 a 20.15 h	
AQ-3**	Dimarts – dijous	9.30 a 10.15 h	<b>83 €</b>
AQ-4**	Dimarts – dijous	18.45 a 19.30 h	
AQ-5**	Dimarts – dijous	19.30 a 20.15 h	
AQ-6**	Dimarts – dijous	20.15 a 21.00 h	

Mínim / Màxim: 8/17 per grup      Quota inscripció: **3,50 €**

- Activitat organitzada per trimestres naturals.
- Inclou accés lliure a la zona d'aigües i al gimnàs.
- Es farà aquagym tonificació, aquapilates, aquacombat i aquacircuit., entre d'altres.

No es pot canviar de grup.

\* Aquests grups el divendres faran l'activitat a la piscina gran.

\*\* Aquests grups el dijous faran l'activitat a la piscina gran.

### **MATRONATACIÓ:**

Activitat aquàtica amb l'objectiu del manteniment del bon estat físic en la dona embarassada.

GRUP	DIES	HORARI	PREU
MATRO	Dilluns – dimecres	18.45 a 19.30 h	<b>29,50 € / mes</b>

Mínim / Màxim: 6/10 per grup      Quota inscripció: **3,50 €**

Si es manté un mínim de 3 mesos el curs de matronatació, s'obsequiarà al nou membre/es de la família amb un trimestre gratuït del curs de nadons.

## Horaris i preus instal·lacions esportives

Abonaments piscina	Abonaments	Adult	Infantil /discapacitat / + 60 anys/ pensionista/ jubilat	Familiar
	Mensual	17,00 € 13,00 € (temp.baixa)	14 € 11,50 € (temp.baixa)	37,50 € 24€ (temp.baixa)
	Trimestral	47,00 € 30,00€ (temp.baixa)	38,50 € 27,50 € (temp.baixa)	103 ,50€ 66,50 € (temp.baixa)
	Temporada	157 €	126,50 €	330,00€
	Pack 12 banys (validesa 1 any)	42,00 €	28,50 €	L'abonament a piscina inclou el servei de piscina, sauna i banys de vapor
	Entrada puntual	4,70 € 3,20 € (dissabte tarda i diumenge)	3,20 €	

Abonament general	Abonaments	Adult	Infantil /discapacitat / + 60 anys / pensionista/ jubilat	Inclou els serveis del Palau d'Esports: piscina, sauna, banys de vapor, gimnàs, sala polivalent, sala spinning i els serveis pista atletisme
	Mensual	36,50 € 25,00 € (temp.baixa)	31,00 € 19,00 € (temp.baixa)	
	Trimestral	101,00 € trimestre 65,50 € trimestre /temp. baixa	84,50 € trimestre 55 € trim/ temp. baixa	
	Pack 12 entrades (validesa 1 any)	50,00 €		
	Entrada puntual	4,70 €		

Abonament serveis pista atletisme	Abonaments	Adult	Infantil /discapacitat / + 60 anys / pensionista/ jubilat	Familiar
	Mensual	13,00 €	7,50 €	
	Trimestral	29,00 €	20,00 €	
	Temporada	106,50 €	76,50 €	138,50 €
	Entrada puntual	3,00 €	2,00€	

\*temporada baixa: juliol, agost i setembre

<b>*Quota d'inscripció</b>	29,50 € adult 19,50 € infantil /+ 60 anys/ jubilat / pensionista / discapacitat i cada membre de l'abonament familiar
<b>Quota de manteniment</b> (màxim 3 mesos a l'any)	8,50 €/ mes adults 6,00 €/ mes infantil /+ 60 anys/ jubilat / pensionista / discapacitat i cada membre de l'abonament familiar

\*La quota d'inscripció serà vàlida sempre que es mantingui actiu l'abonament, i l'abonat estigui al corrent de pagament.

\*En cas de baixa i sempre que s'hagi produït una vegada i dins de l'any natural, no caldrà abonar la quota d'inscripció en tornar-se a abonar. Per la resta de casos caldrà pagar quota de manteniment o d'inscripció.

**Les entrades puntuals per accedir els dissabtes tarda i diumenges, caldrà adquirir-les en horari d'oficina:  
De dilluns a divendres de 8 a 21h i dissabte de 9 a 13h**



**Horari sales abonament general  
(15 de setembre de 2014 a 27 juny de 2015)**

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
9.15 a 10.00	AERÒBIC	CICLO	PILATES		STEPS	CICLO	PILATES		TBC	CICLO
10.15 a 11:00	PILATES		TAITXÍ(10,25h)	CICLO	TBC		TAITXÍ(10,25h)	CICLO	PILATES	

15.15 a 16.00	PILATES	CICLO	TBC	CICLO	<b>NOVETAT</b> CIRCUIT TRAINING	CICLO	TBC	CICLO	CARDIO-BOX	CICLO
---------------	---------	-------	-----	-------	------------------------------------	-------	-----	-------	------------	-------

18.15 a 19.00	PILATES		STEPS	CICLO	TBC		CARDIO-BOX	CICLO	STEPS	
19.15 a 20.00	TBC	CICLO	CARDIO-BOX	CICLO	<b>NOVETAT</b> BOOIAKA	CICLO	TBC	CICLO	<b>NOVETAT</b> BOOIAKA	CICLO
20.15 a 21.00	<b>NOVETAT</b> ZUMBA'S DANCE	CICLO	TBC	ABD	TBC	CICLO	<b>NOVETAT</b> ZUMBA'S DANCE	ABD	PILATES	CICLO

- Sala Polivalent (aforament de la sala està limitat a 35 persones)
- Sala Ciclo (aforament de la sala està limitat a 40 persones)
- Sessions d'abdominals al Gimnàs fitness

TBC: Total Body Condition- Tonificació  
ABD: Abdominals

- Cal abandonar les instal·lacions 15 minuts abans de l'horari de tancament
- Palau Municipal d'Esports romandrà tancat per manteniment del 31 d'agost al 13 de setembre de 2015

# Novetat

ABONAMENTS PUNTUALS *sense matrícula	Temporada: Octubre a Juny	Temporada baixa: Juliol-Agost-Setembre
PISCINA	30€/mes	25€/mes
GENERAL	50€/mes	45€/mes
ATLETISME	25€/mes	25€/mes

**Abonament Puntual**, pensat per aquella persona usuària que vol accedir als serveis de l'IMEC per un període màxim de 3 mesos l'any, sense abonar la quota d'inscripció. Caràcter mensual (màxim 3 mesos). Únic preu, vàlid per qualsevol persona indiferentment de l'edat. Exempt de descomptes.

## Programació esportiva per a ADULTS i GENT GRAN

### AQUAGYM GENT GRAN: (a partir de 60 anys)

Activitat de gimnàstica a l'aigua adreçada al col·lectiu de gent gran.

GRUPS	DIES	HORARI	PREU
AQ-GG1	Dilluns – dimecres	8.45 a 9.30 h	1r trimestre <b>15,50 €</b> 2n trimestre <b>14 €</b> 3r trimestre <b>13 €</b>
AQ-GG2	Dilluns – dimecres	10.15 a 11.00 h	
AQ-GG3	Dilluns – dimecres	11.00 a 11.45 h	
AQ-GG4	Dimarts - dijous	8.45 a 9.30 h	
AQ-GG5	Dimarts - dijous	10.15 a 11.00 h	
AQ-GG6	Dimarts - dijous	11.00 a 11.45 h	
AQ-GG7	Dimarts - dijous	11.45 a 12.30 h	
AQ-GG8	Dimecres - divendres	11.45 a 12.30 h	

OBJECTIUS: Retardar el procés d'envelliment, alleujar les possibles molèsties, afavorir un millor benestar, donar un coneixement més ampli del cos i les seves respostes davant l'activitat, aconseguir autonomia en el medi aquàtic i terrestre.

- Edat: a partir 60 anys
- Mínim/Màxim: 10/ 25 per grup
- Notes:
- Aquesta activitat està subvencionada per l'Institut Municipal d'Esports de Cambrils, per tant, no gaudirà de cap tipus de descompte.
- Durant el tercer trimestre es poden veure modificats els horari per necessitats del servei.

### GIMNÀSTICA GENT GRAN: (a partir de 60 anys)

Activitat de gimnàstica en sec adreçada al col·lectiu de gent gran.

GRUPS	DIES	HORARI	PREU
GYM-GG1	Dilluns - dimecres	10.15 a 11.00 h	1r trimestre <b>15,50 €</b>
GYM-GG2	Dimarts – dijous		2n trimestre <b>14 €</b>
			3r trimestre <b>13 €</b>

OBJECTIUS: Retardar el procés d'envelliment, alleujar les possibles molèsties, afavorir un millor benestar, donar un coneixement més ampli del cos i les seves respostes davant l'activitat.

- Edat: a partir de 60 anys
- Mínim/Màxim: 10/ 25 per grup
- Notes:
- Aquesta activitat està subvencionada per l'Institut Municipal d'Esports de Cambrils, per tant, no gaudirà de cap tipus de descompte.
- Durant el tercer trimestre es poden veure modificats els horari per necessitats del servei.

## FESTA FINAL GENT GRAN (XIII Trobada de Gent Gran )

**Horari:** Sortida amb autocar des del Palau d'Esports.  
**Lloc:** Pendent de concretar.  
**Preu:** 15 €/1 dia (activitat subvencionada l'Institut Municipal d'Esports de Cambrils)  
**Nombre de places:** mínim 20/màxim 50 per grup.  
**Data:** Juny 2015  
**Inscripcions:** del 11 al 23 de maig de 2015

## PROGRAMA DE PROMOCIÓ DE LA SALUT . ACTIVITAT FÍSICA I FIBROMIÀLGIA

L'objectiu principal d'aquesta activitat és restaurar i mantenir la capacitat funcional, adquirir una bona forma física i psíquica i disminuir l'adoloriment. Activitat variada, que inclou exercicis en el medi aquàtic i terrestre.

GRUPS	HORARI	PREU
<b>ESPORT-SALUT1:</b> 2 dilluns al mes- dimarts-dijous	11.20 a 12.05 h	<b>36.80 € / mes</b>

Mínim/màxim: 10/20 per grup Quota inscripció: **3,50 €**

- Activitat mensual, que inclou accés lliure a la zona d'aigües
- Dilluns alternats es fa activitat a la piscina petita .
- Lloc: Palau Municipal d'Esports

## PREPARACIONS FÍSQUES

Preparacions físiques per incorporació als cossos de: bombers, policia municipal, mossos d'esquadra i proves d'accés a l'INEFC a partir del mes de d'octubre de 2013.

Preu: 2 dies per setmana: **62,50 €/mes**

Quota d'inscripció: **3,50 €**

**Accés lliure gimnàs, sala polivalent, piscina i serveis pista d'atletisme**

## ENTRENADOR PERSONAL

Sessions d'1h amb personal professional i qualificat, prèvia concertació d'horaris a l'oficina d'informació del Palau d'Esports.

- Preu 1/2 persones: 23 €/sessió
- Preu 3 persones: 25 €/sessió

## CLASSES PARTICULARS DE NATACIÓ. PER A TOTS ELS COL·LECTIUS.

Sessions de 45 minuts prèvia concertació d'horaris.

Consulteu disponibilitat i concertació d'horaris a l'oficina d'informació al Palau d'Esports

- Preu 1/2 persones: 23 €/sessió
- Preu 3 persones: 25 €/sessió

## Programació esportiva per a INFANTS

Conjunt d'activitats esportives i de lleure, amb component educatiu i socialitzador

### NADALESPORT I DIVERESPORTS PER SETMANA SANTA (3 a 8 i 9 a 14 anys)

8 a 9h ( opcional )	SERVEI GUARDERIA
9 a 10.30h	TALLERS, JOCS, TREBALLS MANUALS
10.30 a 11h	ESMORZAR
11 a 12h	PSICOMOTRICITAT, ACTIVITATS PREESPORTIVES
12 a 13h	ACTIVITAT AQUÀTICA

**Nadalesport:** 29, 30 de desembre de 2014 i 2 de gener de 2015

**Preu: 22,50 €**

- Servei opcional de guarderia 6 €

**Diveresport per Setmana Santa:** 30, 31 de març i 1 i 2 d'abril de 2015

**Preu: 29,80 €**

- Servei opcional de guarderia 8 €

**Servei de guarderia puntual:** de 8 a 9h, 3 €/dia

#### OBSERVACIONS A LES ACTIVITATS DE NADALESPORT I DIVERESPORT:

L'esmorzar l'haurà de portar cada nen/nena. És convenient que portin una ampolla d'aigua petita. S'haurà de portar el banyador posat de casa, una muda per canviar-se, tovallola, sabatilles i casquet de bany.

## Programació esportiva per a INFANTS a l'Estiu

**Gaudeix a l'IMEC d'un estiu d'allò més divertit!**

**Esplai d'estiu** en horari de 9 a 13h adreçat a infants de 3 a 8 anys: tallers de pintura, dibuix, manualitats, jocs, cançons populars i activitat aquàtica lúdica i recreativa a la piscina

**Esplai d'estiu** en horari de 9 a 13h per nens/es de 9 a 14 anys . Vacances poliesportives: atletisme, tennis taula, handbol hoquei, basquet, volei, futbol sala i piscina o sortides a la platja: sortides en bici a la platja, gaudint cada dia d'una sortida a un indret diferent del municipi.

\*Opció de menjador de 13 a 15h i acollida: de 8 a 9h i/o de 13 a 14h

**Cursets de natació** intensiu de dilluns a divendres, d'iniciació o perfeccionament i per nadons i petits els dissabtes.

**Consultans i informarem**

\*Data aproximada d'inscripcions: primers de juny.