

# GUIA D'ACTIVITATS ESPORTIVES 2016-2017

VIU L'Esport!

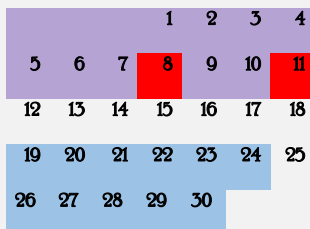


**Cambrius Esport**  
Ajuntament de Cambrius

[www.cambrius.esport.cat](http://www.cambrius.esport.cat)

# CALENDARI D'ACTIVITATS TRIMESTRALS


SETEMBRE 2016




 1r trimestre d'activitats

 Palau Municipal d'Esports tancat. Festiu.

 2n trimestre d'activitats

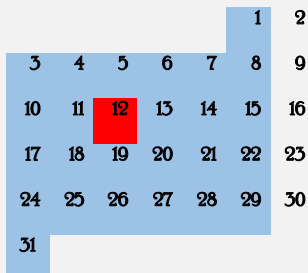
 Palau Municipal d'Esports tancat en horari de tarda.

 3r trimestre d'activitats

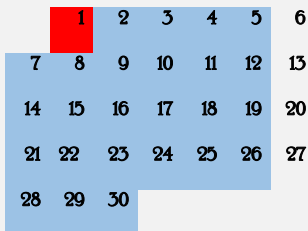
 Activitats puntuals (Nadalesport, Diveresport)

 Palau Municipal d'Esports tancat per manteniment

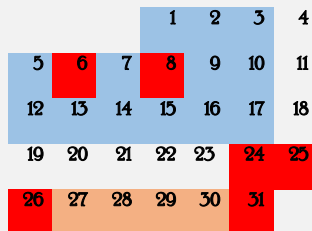
OCTUBRE 2016



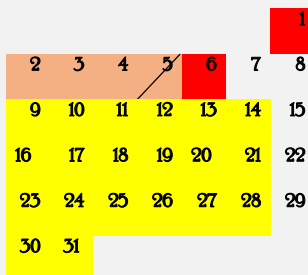
NOVEMBRE 2016



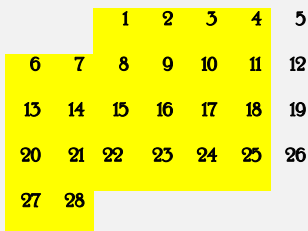
DESEMBRE 2016



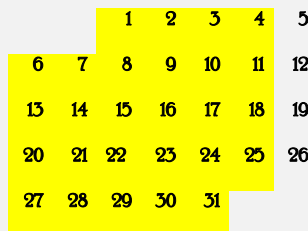
GENER 2017



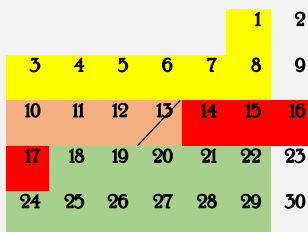
FEBRER 2017



MARÇ 2017



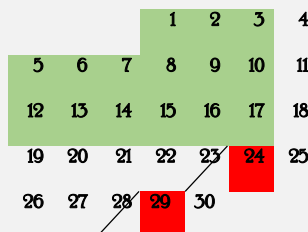
ABRIL 2017



MAIG 2017



JUNY 2017



# 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.

## ASSEGUANCES:

Les activitats infantils estaran assegurades obligatòriament per a la temporada vigent (setembre 2016 a agost 2017) previ pagament de la quota establerta.

Cap de les activitats per a adults organitzades per 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:

És obligatori accedir a les instal·lacions mitjançant codi usuari, targeta o 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.
- 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'inscriuï a una activitat no pagarà la quota d'inscripció.

*No vàlid per a les entrades puntuals ni paquets de 12 entrades o de 12 banys.*

*Durant els mesos de temporada baixa (juliol-agost-setembre), les activitats que gaudeixen de tarifa reduïda, no els seran aplicables els descomptes.*

## PAGAMENTS

El primer pagament es farà en targeta de crèdit/ dèbit o en metàl·lic.

El pagament amb targeta bancària o en metàl·lic 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.

## ALTRES

En temporada d'estiu, la sauna i banys de vapor romandran tancats.

Les entrades puntuals per accedir dissabtes tarda i diumenges al matí, cal adquirir-les en horari d'oficina:

- Dilluns a divendres de 7:00 a 20:30
- Dissabtes de 9:00 a 13:30

Cal abandonar el gimnàs i la piscina, 15 minuts abans del tancament de les instal·lacions.

LA INFORMACIÓ D'AQUESTA GUIA SERÀ VÀLIDA EXCEPTE ERRADA TIPOGRÀFICA

# PREUS ABONAMENTS

Abonament	Adult	Infantil/discapacitat/ pensionista/jubilat/ +60	Familiar
<b>Abonament general</b>			
<b>Mensual</b>	36,50€ (temp. baixa) 25,00€	31,00€ (temp. baixa) 19,00€	--
<b>Trimestral</b>	101,00€ (temp. baixa) 65,50€	84,50€ temp. Baixa 55,00€	--
<b>Pack 12 entrades</b>	(vàlid 12 mesos) 50,00€	--	--
<b>Entrada puntual</b>	4,70€	--	--
Inclou els serveis del Palau d'Esports: piscina, sauna, banys de vapor, gimnàs, sala polivalent, sala cicló i pista atletisme.			

<b>Abonament piscina</b>			
<b>Mensual</b>	17,00€ (temp. baixa) 13,00€	14,00€ (temp. baixa) 11,50€	37,50€ (temp. baixa) 24,00€
<b>Trimestral</b>	47,00€ (temp. baixa) 30,00€	38,50€ (temp. baixa) 27,50€	103,50€ (temp. baixa) 66,50€
<b>Temporada</b>	157,00€ (vàlid 12 mesos)	126,50€	330,00€
<b>Pack 12 banys</b>	42,00€	28,50€	--
<b>Entrada puntual</b>	4,70€ (ds tarda i dg) 3,20€	3,20€	--
Inclou els serveis de piscina, sauna i banys de vapor			

<b>Abonament gimnàs i piscina</b>			
<b>Mensual</b>	28,00€ (temp. baixa) 23,00€	25,00€ (temp. baixa) 19,00€	--
<b>Trimestral</b>	77,50€ (temp. baixa) 63,50€	69,00€ (temp. baixa) 52,00€	--

<b>Abonament activitats dirigides</b>			
<b>Mensual</b>	28,00€ (temp. baixa) 23,00€	25,00€ (temp. baixa) 19,00€	--
<b>Trimestral</b>	77,50€ (temp. baixa) 63,50€	69,00€ (temp. baixa) 52,00€	--

<b>Abonament pista atletisme</b>			
<b>Mensual</b>	13,00€	7,50€	--
<b>Trimestral</b>	29,00€	20,00€	--
<b>Temporada</b>	106,50€	76,50€	138,50€
<b>Entrada puntual</b>	3,00€	2,00€	--
<b>Quota d'inscripció</b>	29,50€	19,50€	19,50€
<b>Quota manteniment</b>	8,50€	6,00€	6,00€

La temporada baixa comprèn els mesos de juliol, agost i setembre  
 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: dilluns a divendres de 7:00 a 20:30 i dissabte de 9:00 a 13:30

<b>Abonaments puntuals (sense matrícula)</b>		
	Oct - Jun	Jul - Ago - Set
<b>Mensual</b>		
<b>Piscina</b>	30,00€	25,00€
<b>General</b>	50,00€	45,00€
<b>Atletisme</b>	25,00€	25,00€

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

# HORARIS INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

## Oficina Palau d'Esports

<b>Dilluns a divendres</b>	07:00 a 20:30
<b>Dissabte</b>	09:00 a 13:30

## Piscina

<b>Dilluns a divendres</b>	07:00 a 22:00
<b>Dissabte</b>	09:00 a 14:00 // 16:00 a 20:00
<b>Diumenge</b>	10:00 a 14:00
<b>Temporada d'estiu</b>	Dissabte tarda i diumenge tancat

## Zones d'aigua

<b>Dilluns a divendres</b>	08:00 a 21:30
<b>Dissabte</b>	09:00 a 13:30
<b>Diumenge</b>	Tancat
<b>Temporada d'estiu</b>	Tancat

## Gimnàs Palau d'Esports

<b>Dilluns a divendres</b>	07:00 a 22:00
<b>Dissabte</b>	09:00 a 14:00
<b>Diumenge</b>	Tancat

## Pista d'atletisme

<b>Dilluns a divendres</b>	17:00 a 22:00
<b>Dissabte</b>	Tancat
<b>Diumenge</b>	Tancat
<b>Dilluns a divendres (1a quinzena setembre)</b>	07:00 a 22:00

## Promoció diumenge familiar

Tots els diumenges, entrada gratuïta a la piscina per tots els usuaris menors de 16 anys acompanyats d'un adult. L'adult ha de ser abonat, o disposar d'entrada puntual.

Les entrades puntuals per accedir els dissabtes tarda i diumenges, caldrà adquirir-les en horari d'oficina:  
dilluns a divendres de 7:00 a 20:30 i dissabte de 9:00 a 13:30.



## Activitats Dirigides (12 de setembre de 2016 a 22 de juny de 2017)

	DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
09.15 a 10.00	AERODANCE	CICLO	PILATES		STEPS	CICLO	PILATES		TBC	CICLO
09.30 a 10.15	AQUA COREO TRAINING (PG)		AQUA PILATES (PP)		AQUA TONO (PP)		AQUA COREO TRAINING (PG)		AQUA HIGH INTENSITY (PP)	
10.15 a 11.00	PILATES		TAITXÍ (10.25)	CICLO	TBC		TAITXÍ (10.25)	CICLO	PILATES	
11.15 a 12.00									ITRX	
15.15 a 16.00	PILATES	CICLO	TBC	CICLO	STEPS	CICLO	CIRCUIT TRAINNING/ITRX	CICLO	CKB	CICLO
17.15 a 18.00			ITRX		PILATES					
18.15 a 19.00	PILATES		STEPS	CICLO	TBC		CKB	CICLO	ZUMBA	CICLO
18.45 A 19.30			AQUA TONO (PP)				AQUA COREO TRAINING (PG)		AQUA COREO TRAINING (PG)	
19.15 a 20.00	TBC	CICLO	CKB	CICLO	DANCE	CICLO	TBC	CICLO	CIRCUIT TRAINNING/ITRX	CICLO
19.30 a 20.15	AQUA HIGH INTENSITY (PP)		AQUA TONO (PP)		AQUA PILATES (PP)		AQUA COREO TRAINING (PG)			
20.15 a 21.00	ZUMBA	CICLO	AQUA HIGH INTENSITY (PP)	TBC	TBC	CICLO	AQUA TONO (PG)	ZUMBA	PILATES	
21.15 a 22.00	ITRX		ITRX		ZUMBA LATINO		ITRX			

**TBC:** Gimnàstica de manteniment/tonificació  
**ITRX:** Entrenament amb cordes suspeses  
**CKB:** Cardio Kick Boxing

**Sala Ciclo:** capacitat 30 persones  
**Sala Polivalent:** capacitat 35 persones  
**Activitats piscina:** **PP (piscina petita):** capacitat 20 persones  
**PG (piscina gran):** capacitat 30 persones

# OBSERVACIONS PER A LES ACTIVITATS TRIMESTRALS

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

**1r. trimestre:** 19 de setembre al 17 de desembre de 2016

**2n. trimestre:** 9 de gener al 8 d'abril de 2017

**3r. trimestre:** 18 d'abril al 17 de juny de 2017

## INSCRIPCIONS I RENOVACIÓ DE PLACES:

	Renovacions	Inici noves inscripcions i canvi d'horaris
	Infants, Adults i Gent Gran	Infants, Adults i Gent Gran
1r trimestre		A partir del 5 de setembre 2016
2n trimestre	12 al 16 desembre 2016	19 al 23 desembre 2016
3r trimestre	27 al 31 març 2017	3 al 7 d'abril 2017

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 del 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.

Cal abandonar el gimnàs i la piscina 15 minuts abans del tancament de les instal·lacions.



# PROGRAMACIÓ AQUÀTICA INFANTS

Grup	Dies	Horaris	Preus
<b>Cursos per a nadons (4 a 24 mesos)</b>			
<b>N1 (12-24m)</b>	ds	09:30 a 10:00	1r Trimestre: 52,50€ 2n Trimestre: 52,50€ 3r Trimestre: 36,50€
<b>N2 (12-24m)</b>	ds	10:00 a 10:30	
<b>N3 (4-12m)</b>	ds	10:30 a 11:00	
<b>N4 (4-12m)</b>	ds	11:00 a 11:30	
<b>Cursos per a tortuguetes (2 a 4 anys, i els que no saben nedar)</b>			
<b>Tortuguetes 1</b>	dl i dc	17:00 a 17:45	1r Trimestre: 101,00€ 2n Trimestre: 105,00€ 3r Trimestre: 64,50€ <u>Temporada: 257,00€</u>
<b>Tortuguetes 2</b>	dl i dc	17:50 a 18:35	
<b>Tortuguetes 3</b>	dm i dj	17:00 a 17:45	
<b>Tortuguetes 4</b>	dm i dj	17:50 a 18:35	1r Trimestre: 93,00€ 2n Trimestre: 105,00€ 3r Trimestre: 72,50€ <u>Temporada: 257,00€</u>
<b>Tortuguetes 5</b>	dv	17:00 a 17:45	
<b>Tortuguetes 6</b>	dv	17:50 a 18:35	1r Trimestre: 52,50€ 2n Trimestre: 52,50€ 3r Trimestre: 36,50€
<b>Tortuguetes 7</b>	ds	11:30 a 12:15	
<b>Tortuguetes 8</b>	ds	12:30 a 13:15	<u>Temporada: 134,50€</u>
Assegurança obligatòria: 5,00€			
<b>Escola natació (4 a 14 anys)</b>			
<b>Cavallets blancs</b>	dl i dc	17:00 a 17:45 17:50 a 18:35	1r Trimestre: 82,50€ 2n Trimestre: 86,00€ 3r Trimestre: 53,00€ <u>Temporada: 210,50€</u>
<b>Cavallets grocs</b>			
<b>Cavallets blancs</b>	dm i dj	17:00 a 17:45 17:50 a 18:35	1r Trimestre: 76,00€ 2n Trimestre: 86,00€ 3r Trimestre: 59,50€ <u>Temporada: 210,50€</u>
<b>Cavallets grocs</b>			
<b>Dofins blaus</b>	dm i dj	17:00 a 17:45 17:50 a 18:35	
<b>Foques taronges</b>			
<b>Foques vermelles</b>	dm i dj	17:50 a 18:35	
<b>Cavallets blancs</b>	dv	17:00 a 17:45 17:50 a 18:35	
<b>Cavallets grocs</b>			
<b>Cavallets blancs</b>	ds	10:30 a 11:15 11:30 a 12:15 12:30 a 13:15	1r Trimestre: 43,00€ 2n Trimestre: 43,00€ 3r Trimestre: 29,50€ <u>Temporada: 110,00€</u>
<b>Cavallets grocs</b>			
<b>Dofins blaus</b>	ds	11:30 a 12:15 12:30 a 13:15	
<b>Foques taronges</b>			
Assegurança obligatòria: 5,00€			
<b>Classes particulars de natació</b>			
Sessions amb personal professional i qualificat, prèvia concertació a recepció del PME.			
<b>Classe Particular 1/2 pax</b>		45 min.	23,00€/sessió
<b>Classe Particular 3 pax</b>		45 min.	25,00€/sessió



# PROGRAMACIÓ ESPORTIVA INFANTS

## Nadalesport (3 a 8 i 9 a 14 anys)

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

08:00 a 09:00	Servei de guarderia (opcional)*
09:00 a 10:30	Tallers, jocs, treballs manuals
10:30 a 11:00	Esmorzar
11:00 a 12:00	Psicomotricitat, activitats preesportives, esport
12:00 a 13:00	Activitats aquàtiques

27, 28, 29 i 30 de desembre de 2016 i 2, 3, 4 i 5 de gener de 2017

**Preu: 59,50€**

\*Servei opcional de guarderia 8 dies: 16,00€

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.

## Diveresport (3 a 8 i 9 a 14 anys)

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

08:00 a 09:00	Servei de guarderia (opcional)*
09:00 a 10:30	Tallers, jocs, treballs manuals
10:30 a 11:00	Esmorzar
11:00 a 12:00	Psicomotricitat, activitats preesportives, esport
12:00 a 13:00	Activitats aquàtiques

10, 11, 12 i 13 d'abril de 2017

**Preu: 29,80€**

\*Servei opcional de guarderia 4 dies: 8,00€

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.

## Estiu

**Esplai d'Estiu** en horari de 9:00 a 13:00, 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 9:00 a 13:00, adreçat a infants de 9 a 14 anys.

Vacances poliesportives: atletisme, tennis taula, handbol, hoquei, bàsquet, futbol sala i piscina.

Sortides a la platja: sortides en bici a la platja, cada dia a un indret diferent del municipi.

Opció de menjador de 13:00 a 15:00 i d'acollida de 08:00 a 09:00

**Cursets de natació** intensius de dilluns a divendres, d'iniciació o perfeccionament. Per nadons els dissabtes.

Data aproximada d'inscripcions: juny 2017

**Jocs del Mediterrani – Palau d'Esports tancat del 24 juny al 9 juliol 2017**

# PROGRAMACIÓ AQUÀTICA ADULTS

Grup	Dies	Horaris	Preus
<b>Natació adults (a partir 16 anys)</b>			
<p>Iniciació (I): grup pels que neden amb dificultat, però són capaços de desplaçar-se 10 o 12 m.</p> <p>Perfeccionament (P): grup de manteniment i perfeccionament, per a persones que neden força bé i poden començar a treballar la mecànica dels estils.</p> <p>Per aquelles persones que no saben nedar gens, cal realitzar classes particulars.</p>			
<b>NA1-I</b>	dilluns-dimecres	20:30 a 21:15	1r Trimestre: 92,00€ 2n Trimestre: 95,50€ 3r Trimestre: 59,00€
<b>NA2-P</b>	dimarts-dijous	20:30 a 21:15	1r Trimestre: 84,50€ 2n Trimestre: 95,50€ 3r Trimestre: 66,50€
<p>Quota inscripció: 3,50€ Mínim / Màxim: 8/12 per grup.</p> <p>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 Inclou accés lliure a la zona d'aigües. NO ACCÉS AL GIMNÀS.</p>			
<b>Matronatació</b>			
<p>Activitat aquàtica amb l'objectiu de mantenir el bon estat físic de la dona embarassada.</p>			
<b>MATRO</b>	dilluns-dimecres	18:45 a 19:30	29,50€/mes
<p>Quota inscripció: 3,50€ Mínim / Màxim: 6/10 per grup.</p> <p>Si es manté un mínim de tres mesos el curs de matronatació, obsequi al nou membre de la família amb un trimestre gratuït del curs de nadons.</p>			
<b>Classes particulars de natació</b>			
<p>Sessions de 45' amb personal professional i qualificat, prèvia concertació d'horaris a l'oficina de recepció del Palau d'Esports.</p>			
<b>Classe Particular 1/2 pax</b>		45 min.	23,00€/sessió
<b>Classe Particular 3 pax</b>		45 min.	25,00€/sessió

# PROGRAMACIÓ ESPORTIVA ADULTS

Grup	Dies	Horaris	Preus
<b>Programa de promoció de la Salut</b>			
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.			
<b>ESPORT-SALUT 1</b>	2 dilluns al mes-dimarts-dijous	11:20 a 12:05	36,80€/mes
Quota inscripció: 3,50€ Mínim / Màxim: 10/20 per grup. Activitat mensual que inclou accés lliure a la zona d'aigües. 2 dilluns alterns al mes, es realitza l'activitat a la piscina petita.			
<b>Preparacions físiques</b>			
Preparacions físiques per incorporació als cossos de bombers, policia municipal, mossos d'esquadra i proves d'accés a l'INEFC. A partir del mes d'octubre.			
<b>PREP-FISIC</b>	dilluns-dimecres	20:00 a 22:00	62,50€/mes
Quota inscripció: 3,50€ Mínim / Màxim: 5/20 per grup. Activitat mensual que inclou accés lliure a la piscina, gimnàs, sales activitats dirigides i serveis pista atletisme.			
<b>Entrenador personal</b>			
Sessions amb personal professional i qualificat, prèvia concertació a recepció del PME.			
<b>Classe Particular 1/2 pax</b>		45 min.	23,00€/sessió
<b>Classe Particular 3 pax</b>		45 min.	25,00€/sessió

# PROGRAMACIÓ GENT GRAN

Grup	Dies	Horari	Preus
------	------	--------	-------

## Aquagym Gent gran

Activitat de gimnàstica a l'aigua adreçada al col·lectiu de gent gran amb l'objectiu de retardar el procés d'envelliment, alleujar les possibles molèsties físiques, afavorir el benestar, donar un coneixement més ampli del cos i les seves respostes davant l'activitat, i aconseguir autonomia en el medi aquàtic i terrestre.

<b>AQ0</b>	dilluns-dimecres	08:00 a 08:45	1r Trimestre: 15,00€ 2n Trimestre: 15,50€ 3r Trimestre: 10,50€
<b>AQ1</b>	dilluns-dimecres	08:45 a 09:30	
<b>AQ2</b>	dilluns-dimecres	10:15 a 11:00	
<b>AQ3</b>	dilluns-dimecres	11:00 a 11:45	
<b>AQ4</b>	dimarts-dijous	08:45 a 09:30	
<b>AQ5</b>	dimarts-dijous	10:15 a 11:00	
<b>AQ6</b>	dimarts-dijous	11:00 a 11:45	
<b>AQ7</b>	dimarts-dijous	11:45 a 12:30	
<b>AQ8</b>	dimecres-divendres	11:45 a 12:30	

Edat: a partir de 60 anys  
Mínim / Màxim: 10/25 per grup.  
Aquesta activitat està subvencionada pel Departament d'Esports de Cambrils, per tant, no gaudirà de cap tipus de descompte.  
Es poden veure modificats els horaris per necessitats del servei.

## Gimnàstica Gent gran

Activitat de gimnàstica adreçada al col·lectiu de gent gran amb l'objectiu de retardar el procés d'envelliment, alleujar les possibles molèsties físiques, afavorir el benestar, i donar un coneixement més ampli del cos i les seves respostes davant l'activitat.

<b>GYM-GG1</b>	dilluns-dimecres	10:15 a 11:00	1r Trimestre: 15,00€ 2n Trimestre: 15,50€ 3r Trimestre: 10,50€
<b>GYM-GG2</b>	dimarts-dijous	10:15 a 11:00	
<b>GYM-GG3</b>	dimecres-divendres	09:15 a 10:00	

Edat: a partir de 60 anys  
Mínim / Màxim: 10/25 per grup.  
Aquesta activitat està subvencionada pel Departament d'Esports de Cambrils, per tant, no gaudirà de cap tipus de descompte.  
Es poden veure modificats els horaris per necessitats del servei.

## Festa final Gent gran (XV Trobada)

Sortida amb autocar des del Palau d'Esports.  
Lloc a concretar.  
Data: juny 2017  
Preu: 15,00€ (activitat subvencionada pel Departament d'Esports)  
Mínim: 25/50 per grup.  
Inscripcions: finals de maig de 2017

# CALENDARI D'ACTIVITATS I ESDEVENIMENTS PUNTUALS

<b>Dia i hora</b>	<b>Activitat</b>	<b>Lloc</b>	<b>Destinataris</b>	<b>Preu</b>
Dijous 29 setembre 2016 - 9:00 a 21:00	Tastet Activitats Dirigides	Sala polivalent Sala Ciclo Gimnàs Piscines	Obert a tothom (a partir de 16 anys)	Gratuït
Dissabte 26 novembre 2016 - 09:45 a 11:15	Master Class #Mou-teContraLaViolènciaMasclista	Pavelló 2	Obert a tothom	Gratuït
Divendres 16 desembre 2016 - 19:00 a 21:00	Master Class "CICLO INDOOR NADAL" MARATÓ TV3	Sala Ciclo	Obert a tothom (a partir de 16 anys)	3€ donatiu a la Marató
Dijous 6 abril 2017 - 09:00 a 21:00	DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA I LA SALUT	Sala polivalent Sala Ciclo Gimnàs	Obert a tothom (a partir de 16 anys)	Gratuït
Dissabte 22 abril 2017 - 09:45 a 11:45	Master Class CICLO I ZUMBA	Sala Ciclo Pavelló 1	Obert a tothom (a partir de 16 anys)	Gratuït
Dissabte 26 agost 2017 - 10:00 a 11:00	Master Class EDAT D'OR Gimnàstica de manteniment	Passeig de les Palmeres	Obert a tothom	Gratuït

26 febrer 2017



# MITJA MARATÓ DE CAMBRILS

*possiblement la mitja més plana...*





**TomTom**  **NIGHT**  
**RUNNING**  
S E R I E S





## 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:**  
dilluns a divendres: de 7:00 a 20:30 h  
dissabtes de 9:00 a 13:30h



## Organitza:

  
Cambrils Esport  
Ajuntament de Cambrils

## Col·labora:

