

ESCOLA DE NATACIÓ

PREESCOLAR:

DIES	HORARI
PRE_1 Dilluns (1 dia)	17.30 h
PRE_4 Dimarts i dijous	18.30 h
PRE_5 Dimecres (1 dia)	17.30 h

INICIACIÓ:

DIES	HORARI
II_1 Dilluns (1 dia)	17.30 h
II_2 Dimarts i dijous	
II_3 Dilluns i dimecres	18.30 h
II_4 Dimarts i dijous	
II_5 Dimecres (1 dia)	17.30 h

	ABONATS	NO ABONATS
2 dies	171,48 €	285,80 €
1 dia	91,80 €	153,00 €

PERFECCIONAMENT:

DIES	HORARI
PER_1 Dilluns i dimecres	18.30 h
PER_2 Dimarts i dijous	17.30 h

ABONATS	NO ABONATS
195,72 €	326,20 €

TECNIFICACIÓ:

DIES	HORARI
TEC_1 Dilluns, dimecres i divendres (20 h)	19.30 h
TEC_2 Dimarts, dijous i divendres (20 h)	19.30 h

ABONATS	NO ABONATS
225,60 €	376 €

ESCOLA DE NATACIÓ DIVENDRES I DISSABTE (1 DIA)

DIES	HORARI	ABONATS	NO ABONATS
DI_1 Divendres	17.30 h	91,80 €	153,00 €
DI_2 Divendres	18.30 h		
DI_3 Divendres	19.15 h		
DI_1 Dissabte	9.15 h	153,00 €	
DI_2 Dissabte	10.15 h		
DI_3 Dissabte	11.15 h		

Activitat indicada per a nens i nenes de 3 a 5 anys. És el millor moment per familiaritzar-se amb el medi aquàtic de manera amena, i el treball es complementa amb exercicis de respiració, flotació o lliscaments. L'activitat s'inicia a la piscina petita. Sessions de 45'.

En aquest nivell es pretén aconseguir l'autonomia en el medi aquàtic, l'aprenentatge de la tècnica bàsica dels estils i de diverses habilitats aquàtiques. L'activitat es desenvolupa a la piscina gran. Sessions de 45'.

Es perfecciona la tècnica dels estils de natació, les sortides i els viratges, i s'inicia el jove en altres disciplines aquàtiques com salvament i socorrisme, waterpolo o natació sincronitzada. Sessions de 60'.

S'introdueixen els sistemes d'entrenament i un component de condició física en les sessions (3 dies a la setmana). Es dona la possibilitat de participar en les diverses fases dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya i en diverses competicions interclubs. Sessions de 60' i 75'.

Es realitza un treball similar als grups de preescolar, iniciació i perfeccionament de l'Escola de Natació, i els grups es formen d'acord amb el nivell d'adaptació al medi aquàtic dels infants. Sessions de 45'.

ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER A COL-LECTIUS

NATACIÓ

1 quadrimestre	49,15 €
Tot el curs	88,80 €

Programa adreçat a grups escolars d'educació infantil, primària, secundària i batxillerat. Es treballa especialment la vessant educativa i els objectius s'estableixen en funció de les edats i del nivell d'adaptació dels infants i joves al medi aquàtic. El programa pot ser anual o quadrimestral, i els horaris es fixen conjuntament amb cada escola de dilluns a divendres, un dia la setmana, en horari lectiu. Sessions de 45'.

NATACIÓ EXTRAESCOLAR:

DIA	HORARI	PREU CURS
Divendres	17.30 h	145 €
	18.30 h	
	19.15 h	
Dissabte	9.15 h	
	10.15 h	
	11.15 h	

Programa adreçat a les escoles de l'Alt Camp i comarques properes fora de l'horari lectiu, preferentment divendres a la tarda i dissabtes al matí. Es realitza un treball similar als grups de preescolar, iniciació i perfeccionament de l'Escola de Natació, i els grups es formen d'acord amb el nivell d'adaptació al medi aquàtic dels infants. Sessions de 45'.

● Els dies i horaris s'han de fixar conjuntament amb les AMPA. Si es vol fer l'activitat un altre dia de la setmana, caldrà coordinar-ho amb el Patronat d'Esports. Curs anual (de setembre a juny). Sessions de 45'.

PROMOCIÓ ESPORTIVA PER A INFANTS I JOVES

GRUPS DE PROMOCIÓ LÚDICA:

Voleu gaudir d'una sessió divertida a la piscina o en altres instal·lacions esportives (pavelló, pista d'atletisme, camp de futbol, etc.) amb gimcanes, circuits esportius o miniolímpíades? Podem adaptar l'activitat a les vostres necessitats. Ideal com activitat de fi de curs, quan s'apropen les festes de Nadal o com a activitat dins de la festa de l'escola. Qualsevol motiu és bo!

Els dies, els horaris i el preu del servei es fixaran conjuntament amb els responsables de l'escola. Sessions de 45'.

PROGRAMA D'INICIACIÓ ESPORTIVA (PIE):

El Programa d'Iniciació Esportiva es proposa als centres educatius com a activitat extraescolar de manera conjunta entre l'AMPA, l'escola i el Patronat d'Esports.

El PIE és una oferta dins el camp de l'activitat física adreçada a les nenes i els nens d'Educació Infantil i Cicle Inicial i Mitjà d'Educació primària i es desenvolupa al mateix centre escolar.

A través de jocs els més petits i de les activitats esportives senzilles els més grans, pretenem desenvolupar les habilitats motrius necessàries per conèixer i practicar diverses famílies esportives i afavorir una pràctica física polivalent i no especialitzada.

FITJOVE:

FITJOVE és un programa de promoció de l'exercici físic en l'adolescència promogut per l'Agència de Salut Pública de Catalunya i el Consell Català de l'Esport de la Generalitat de Catalunya.

Fase1_ Visita dels alumnes de 4t d'ESO al Centre Esportiu Municipal El Fornàs per conèixer la instal·lació esportiva i practicar diferents activitats dirigides: *spinning*, aeròbic, pilates, bosu, sala de condicionament...

Fase2_ FITJOVE. Programa d'exercici físic en horari extraescolar de dos dies per setmana durant tot el curs escolar.

ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS

DIES	HORARI	1 dia
NAD_1 Dimarts	17.30 h	186,50 €
NAD_2 Dijous	17.30 h	
NAD_3 Dimecres	18.30 h	
NAD_4 Dijous	16.15 h	
NAD_5 Divendres	16.30 h	
NAD_6 Dissabte	12.00 h	
NAD_7 Dimarts	17.30 h	

Activitat adreçada a nadons de 6 mesos a 3 anys acompanyats d'un adult, preferiblement el pare o la mare. Aquesta activitat pretén familiaritzar el nadó amb el medi aquàtic i aprofita el lligam afectiu com a eina de treball. Sessions de 45'.

Per a dos dies d'activitat consultar preu.

ACTIVITAT PER A EMBARASSADES - MATRONATACIÓ

DIES	HORARI	ABONADA	NO ABONADA
Dimarts i dijous	19.30 h	24,12 € /mes	40,20 € /mes

Activitat aquàtica per a embarassades fins al vuitè mes de gestació. Permet mantenir la condició física i alleujar les càrregues que suporten les embarassades: mal d'esquena, pesadesa a les cames, etc. Es realitza a la piscina gran i a la piscina petita. Sessions de 45'.

ACTIVITAT FÍSICA PER A PERSONES AMB NECESSITATS ESPECIALS

COL-LECTIUS:

Programa adreçat a col·lectius, escoles i tallers que atenen persones amb necessitats especials. L'activitat s'adapta a cada col·lectiu i pretén realitzar una pràctica física saludable, treballar les qualitats físiques, afavorir la relació de grup i millorar la qualitat de vida dels practicants. En el medi aquàtic pretén, a més, aconseguir la màxima autonomia. Sessions de 45'. Els dies, els horaris i la resta de condicions es fixaran amb cada col·lectiu.

INDIVIDUALS:

Programa adreçat a persones amb discapacitats físiques, psíquiques, sensorials o amb dificultats d'aprenentatge severes, amb l'objectiu d'aconseguir una pràctica física saludable, afavorir la relació de grup i millorar la qualitat de vida, amb l'objectiu final de la integració en aquells casos en què aquest objectiu pugui ser assolible. Una dia la setmana. Sessions de 45'.

● Consulteu els dies, horaris i condicions de pagament.

PROGRAMA D'EXERCICI FÍSIC INDIVIDUALITZAT

Servei personalitzat a la piscina o en altres espais esportius adreçat a nens, joves i adults que desitgin atenció personalitzada d'aprenentatge o entrenament. Per sessions o per a tot el curs.

● Consulteu els preus per sessió, bons... i el tipus d'objectiu.

ACTIVITATS DIRIGIDES

El Centre Esportiu Municipal El Fornàs és un complex esportiu de 50.000 m² on tothom pot trobar el seu espai, la seva activitat i la seva manera de fer esport i de fer salut.

Al Centre Esportiu Municipal El Fornàs s'ofereixen durant la setmana més de 90 classes d'activitats dirigides d'aeròbic, step, servei-salut, taixí, pilates, spinning, alguagim, abdominals, entre d'altres.

Per gaudir d'aquestes activitats cal estar abonats. Podeu consultar les condicions d'abonament en el mateix centre esportiu o a pmevalls.cat.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

DIES	HORARI	INSTAL·LACIÓ	ABONATS	NO ABONATS
MANT_1 Dimarts i dijous	9.30 h	Pavelló Joana Ballart	115,80 €	193 €
MANT_2 Dilluns i dimecres	15.30 h			
MANT_3 Dilluns i dimecres	20.00 h	Escola Enxaneta		
MANT_4 Dilluns i dimecres	21.00 h			

NATACIÓ PER A ADULTS I GENT GRAN

DIES	HORARI		ABONATS	NO ABONATS
A_1 Dilluns i dimecres	20.30 h	PG	171,48 €	285,80 €
A_2 Dimarts i dijous	7.15 h	PG		
A_4 Dimarts i dijous	10.30 h	PG i PP [Gent Gran]		
A_6 Dimarts i dijous	11.15 h	PG		
A_8 Dimarts i dijous	16.00 h	PG		

Programa adreçat a adults que volen cercar l'hàbit de realitzar activitat física regular per millorar la seva salut i la seva qualitat de vida. S'ofereixen tres nivells: familiarització i pèrdua de por a la piscina petita, autonomia en el medi aquàtic i perfeccionament dels estils. L'activitat s'adapta a l'edat i l'estat de salut dels usuaris i es desenvolupen les qualitats físiques de manera saludable: millora de la resistència cardiorespiratòria, de la força o de la mobilitat articular, entre d'altres. Les sessions es realitzen a la piscina petita (PP) o a la piscina gran (PG), segons el nivell de cada usuari. Sessions de 45'.

ALTRES ACTIVITATS

LLIGA DE FUTBOL SALA (d'octubre a juny)

CAMINADA POPULAR (primavera)

FESTA DE LA BICICLETA (setembre)

CURSA POPULAR (octubre)

MARXA NÒRDICA (d'octubre a juny)

IOGA - IYENGAR (de setembre a juny i estiu)

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA (d'octubre a juny i estiu)

CAMINADA NOCTURNA (juliol)

AERÒBIC DAY (primavera)

MARATÓ D'ACTIVITATS (hivern i primavera)

PER A MÉS INFORMACIÓ:

HORARIS:

De dilluns a divendres, de 6.30 h a 22 h
Dissabtes, de 9 h a 14 h i de 16 h a 19 h
Diumenges i festius, de 10 a 14 h

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

Passeig President Tarradellas, 2-6 · 43800 Valls
Tel. 977 614 403 · Fax 977 612 270 · cemfornas@valls.cat

WWW.PMEVALLS.CAT

ACTIVITATS
ESPORTIVES
BELLUGA'T
2018-2019

CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL ▶ EL FORNÀS

