

EP ENTRENAMENT PERSONAL

El Patronat d'Esports compta amb un equip de tècnics esportius qualificats en diverses especialitats que t'assessoren per aconseguir els objectius i reptes que et proposis. Hi ha un programa d'entrenament per a cada necessitat.

EP 1 – PROGRAMA BÀSIC

Adreçat a l'abonat que ve per primer cop a la sala fitness i sense cap patologia limitant. Es proporciona periòdicament entrenaments bàsics per realitzar a la sala de condicionament físic.

EP 2 – PROGRAMA PERSONALITZAT

Un tècnic esportiu t'escolta i prepara periòdicament un programa d'entrenament a mida dels teus objectius. Entrenament per a competicions esportives.

EP 3 – ENTRENADOR PERSONAL

Un entrenador personal és un professional qualificat que et valora i dissenya un pla d'entrenament personalitzat adaptat a les necessitats de l'usuari.

L'entrenador personal acompanya durant la sessió, i motiva per aconseguir els objectius d'acord el pla previst i de manera saludable.

EP 4 – SERVEI INTEGRAT. ESPORTISTES D'ALT RENDIMENT

L'entrenament d'Alt Rendiment és un servei integrat, multidisciplinar, pensat per a esportistes d'alt rendiment que necessiten una planificació transversal per aconseguir competir a nivell estatal i internacional.

SCF SALA DE CONDICIONAMENT FÍSIC

L'accés a la sala fitness és per a tots els «abonats activitats» a partir dels 16 anys en horari obert al públic i en les condicions que s'estableixen a les normes d'ús del centre esportiu.

En determinats horaris hi haurà un tècnic a la sala que us podrà assessorar en l'ús de la maquinària i la seva correcta execució.

SERVEIS

SERVEI DE NUTRICIÓ

El servei de nutrició fa una valoració i un diagnòstic de la nostra alimentació i proposa un pla nutricional tenint en compte les característiques, necessitats i objectius de cada usuari.

SERVEI DE FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA

El servei de fisioteràpia va adreçat als usuaris del Patronat d'Esports, on s'hi tracten els problemes d'esquena, les lesions esportives, els dolors articulars i musculars, la prevenció de lesions esportives o la reeducació postural.

SERVEI DE MEDICINA DE L'ESPORT

El servei de medicina de l'esport té cura de les persones que practiquen activitat física ja sigui a nivell de lleure o com a esport organitzat i/o federat. Es realitza un seguiment i prevenció de la salut i es tracten les lesions que es puguin produir.

HORARIS DEL CENTRE ESPORTIU

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 h a 14 h

S'haurà de sortir de la piscina i de la sala fitness 15' abans del tancament de la instal·lació. Qualsevol modificació puntual o definitiva de l'horari serà convenientment notificada.

QUÈ MÉS PUC FER?

- loga
- Gimnàstica hipopressiva
- Marxa nòrdica
- Running Club
- Aeròbic Day
- Spinning Day
- Master Class Tai-Txi
- Gran Repte Nadal

EL PLAER DE LES BONES IDEES

- Egosport - El PME online
- Regala un abonament
- Juga a les instal·lacions
- Lloga un armariet
- Invita un amic
- Servei de bar
- Wifi gratuït

MÉS INFORMACIÓ
A LA RECEPCIÓ
DEL CEM
EL FORNÀS O ALS
NOSTRES TÈCNICS
ESPORTIUS

CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL ▶ EL FORNÀS

Passoig President Tarradellas, 2-6
43800 Valls
Tel. 977 61 44 03
patronat.esports@valls.cat

f pmevalls.cat

Pots aconseguir més informació de tots els serveis al mateix centre esportiu o a la nostra pàgina www.pmevalls.cat

ENTRADES I ABONAMENTS 2019

CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL ▶ EL FORNÀS



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 fer salut.

ESPAIS ESPORTIUS

- Piscina climatitzada (25 x 12,5 m) i vas d'aprenentatge (12 x 6 m).
- Pista d'atletisme de 6 carrers i gespa natural.
- Camp de futbol 11 de gespa artificial. Pavelló poliesportiu.
- Sala de condicionament físic (fitness) de 300 m².
- 4 sales d'activitats dirigides de més de 100 m² cadascuna.
- Piscina d'estiu.

ABONAMENTS

Existeixen dos tipus d'abonament. En ambdues modalitats, s'haurà d'abonar una quantitat com a despeses d'inscripció i els pagaments es realitzaran en 12 mensualitats.

ABONAMENT INSTAL·LACIONS

ESPAIS D'ÚS LLIURE:

Piscina d'estiu. Piscina coberta. Pista d'atletisme.

AVANTATGES I SERVEIS:

Ús d'armariets. Descomptes en les activitats i serveis que ofereix el Patronat d'Esports. Assegurança mèdica d'accidents.

INDIVIDUAL	INSCRIPCIÓ	MENSUALITAT
Adult (22 a 64 anys)	27,00 €	19,10 €
Jove (16 a 21 anys)	17,50 €	17,19 €
Infant (3 a 15 anys)	17,50 €	13,37 €
Especial ⁽¹⁾	17,50 €	13,37 €

FAMILIAR	INSCRIPCIÓ	MENSUALITAT
Adult (22 a 64 anys) (c/u)	27,00 €	15,55 €
Jove (16 a 21 anys) (c/u)	17,50 €
Infant (3 a 15 anys) (c/u)	17,50 €

ABONAMENT ACTIVITATS

Per als qui, a més, volen participar en les activitats dirigides i la sala de fitness. Inclou:

ESPAIS D'ÚS LLIURE:

Piscina d'estiu. Piscina coberta. Pista d'atletisme. Camp futbol 11. Pavelló poliesportiu. Sala de condicionament físic (fitness).

ACTIVITATS DIRIGIDES:

Aeròbic i les seves modalitats (step, zumba, dance...). Tai-txi. Pilates. Condicionament Total - TBC. Servei Salut. Spinning. Aiguagym. Bosu. HIT - PME...

AVANTATGES I SERVEIS:

Ús d'armariets. Descomptes en les activitats i serveis que organitza el Patronat d'Esports.

INDIVIDUAL	INSCRIPCIÓ	ABONAMENT ACTIVITAT	ABONAMENT MATÍ
Adult (22 a 64 anys)	54,00 €	38,80 €	31,04 €
Jove (16 a 21 anys)	35,00 €	31,04 €	24,83 €
Especial ⁽¹⁾	35,00 €	27,16 €	21,73 €

FAMILIAR	INSCRIPCIÓ	ABONAMENT ACTIVITAT	ABONAMENT MATÍ
Adult (22 a 64 anys) (c/u)	54,00 €	34,92 €	27,94 €
Jove (16 a 21 anys) (c/u)	35,00 €
Infantil (3 a 15 anys) (c/u)	17,50 €

ENTRADA PUNTUAL I BO 10

L'adquisició d'una entrada puntual o un «BO 10» permet la utilització dels espais i serveis següents:

ENTRADA INSTAL·LACIONS:

Inclou piscina d'estiu. Piscina coberta. Pista d'atletisme. Ús de vestidors i armariets.

	UNITAT	DIA	BO 10
Adult (18 a 64 anys)	3,80 €	5,70 €	34,20 €
Jove (3 a 17 anys)	3,30 €	5,00 €	29,70 €
Especial ⁽¹⁾	3,00 €	4,50 €	27,00 €

ENTRADA ACTIVITATS:

Inclou piscina d'estiu. Piscina coberta. Pista d'atletisme. Sala de condicionament físic. Activitats dirigides. Ús de vestidors i d'armariets.

	UNITAT	DIA	BO 10
Adult (18 a 64 anys)	6,80 €	10,20 €	61,20 €
Jove (16 a 17 anys)	6,10 €	9,15 €	54,90 €
Especial ⁽¹⁾	5,70 €	8,50 €	51,30 €

⁽¹⁾ Inclou els jubilats per raó d'edat, els pensionistes i els discapacitats. En el cas de discapacitats físics, hauran d'acreditar una discapacitat igual o superior al 33%.

Els menors de 12 anys no poden accedir a les instal·lacions sense estar acompanyats d'un adult responsable.

MODALITATS D'ABONAMENTS

ABONAMENT ACTIVITATS MATÍ

• L'horari d'accés és de 6.30 h a 15 h de dilluns a divendres, i lliure els caps de setmana i festius.

ABONAMENT FAMILIAR

• Inclou els membres d'una mateixa unitat familiar.
• Els dos primers membres hauran d'abonar la quota d'adult, i inclou els fills que no superin els 21 anys i convisquin en el domicili familiar.

• Cal presentar una fotocòpia del llibre de família o certificat d'empadronament.

ABONAMENT FAMILIAR MONOPARENTAL

• Inclou els membres d'una mateixa unitat familiar monoparental.
• El primer membre de la família haurà d'abonar la quota adult individual, i l'abonament inclou la resta de membres de la unitat familiar que no superin els 21 anys i convisquin en el domicili familiar.

ABONAMENT ESTIU

• A l'estiu pots gaudir d'un abonament amb condicions especials. Consulta-ho.

ABONAMENT REDUÏT

• Si per causa justificada només pots fer l'abonament per un període curt. Informa-te'n a recepció.

QUOTA DE MANTENIMENT

• En cas que un problema de força major degudament justificat t'impedeixi fer ús del teu abonament, pots sol·licitar una QUOTA DE MANTENIMENT de 4 euros mensuals. Informa-te'n al mateix centre esportiu.

CATEGORIA ESPECIAL

• Inclou els jubilats per raó d'edat, pensionistes, vidus i discapacitats.

• En cas de disminució, caldrà presentar una fotocòpia del certificat, targeta o notificació emesos pel Departament d'Acció Social i Ciutadania de la Generalitat de Catalunya, acreditant un mínim del 33% de disminució.

• En cas de viduïtat o pensionista, caldrà acreditar-ho amb una fotocòpia del certificat, targeta o notificació que expedeix l'Institut Nacional de la Seguretat Social del Ministeri de Treball.

NORMES ADMINISTRATIVES DE PAGAMENT

• Per donar-se d'alta en qualsevol tipus d'abonament cal presentar el full de sol·licitud degudament emplenat, una fotocòpia del DNI i una fotocòpia del compte bancari.

• L'import de la quota d'inscripció i la 1a quota s'abonaran en el moment de donar-se d'alta, i els pagaments següents es realitzaran per domiciliació bancària.

• Els membres de les FAMÍLIES NOMBRESES i MONOPARENTALS tenen un descompte del 50% en la quota d'inscripció, i ho hauran d'acreditar mitjançant la documentació que expedeix el Departament d'Acció Social i Ciutadania de la Generalitat de Catalunya per a tal fi.

• En cas de canvi d'«abonament instal·lacions» a «activitats», s'haurà de satisfer la diferència en el preu de la quota d'inscripció.

NORMES D'ÚS I FUNCIONAMENT

Les Instal·lacions Esportives Municipals disposen d'unes normes d'ús d'obligat compliment per a tots els usuaris, cursetistes i membres de les entitats esportives. No respectar-les pot suposar la pèrdua dels drets com a usuari de manera temporal o definitiva.

SI TENS ENTRE 22 I 25 ANYS POTS ROMANDRE A L'ABONAMENT FAMILIAR PER 5€ MÉS*

* Els fills de les famílies nombroses i monoparentals estan exempts d'abonar aquest suplement.