

EP

ENTRENAMENT PERSONAL

El Patronat d'Esports compta amb un equip tècnic que us pot assessorar per millorar el vostre estat físic o aconseguir els reptes esportius que us proposeu. Hi ha un programa d'entrenament per a cada necessitat.

EP 1 – PROGRAMA BÀSIC

Adreçat a qui arriba per primera vegada a la sala de condicionament físic, i no pateix una patologia limitant. Es proporcionen entrenaments bàsics per realitzar a la mateixa sala.

EP 2 – PROGRAMA PERSONALITZAT

Personal tècnic esportiu us escolta i confecciona un programa d'entrenament a la mida de cada esportista. Indicat per preparar reptes esportius.

EP 3 – ENTRENADOR PERSONAL

L'EP valora els vostres objectius i dissenya un pla d'entrenament personalitzat, us acompanya durant la sessió i us motiva per aconseguir la finalitat proposada.

EP 4 – SERVEI INTEGRAT.

ESPORTISTES D'ALT RENDIMENT

Per a esportistes que competeixen a alt nivell estatal i internacional. Consisteix en un treball personalitzat i multidisciplinar.

EP 5 – PREPARACIÓ PROVES D'ACCÉS

Programa de preparació específica de proves físiques d'accés als cossos de bombers, Mossos d'Esquadra, forestals i altres de l'administració pública.

SCF

SALA DE CONDICIONAMENT FÍSIC

Hi poden accedir les persones amb «abonament activitats» majors de 16 anys, en horari obert al públic i respectant les normes de la instal·lació.

El personal de sala us informa dels elements i màquines disponibles, i de com utilitzar-les correctament.

SDS

SERVEIS DE SALUT

FISIOTERÀPIA I OSTEOPATIA

El Servei de Fisioteràpia i Osteopatia tracta problemes d'esquena, lesions esportives, dolors articulars i musculars, la prevenció de lesions esportives o la reeducació postural.

NUTRICIÓ I DIETÈTICA

El Servei de Nutrició i Dietètica ofereix assessorament nutricional ajustat a les característiques, necessitats i objectius individuals. Després d'una valoració inicial es proposa assessorament dietètic i nutricional personalitzat, i fomenta l'alimentació saludable.

MEDICINA DE L'ESPORT

La Unitat de Medicina de l'Esport vol tenir cura de les persones que practiquen activitat física de manera lliure, organitzada o federada. La finalitat és assegurar una pràctica saludable des del punt de vista mèdic.



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 dels espais esportius 15 minuts abans del tancament de la instal·lació.
Qualsevol modificació puntual o definitiva de l'horari serà convenientment notificada.

QUÈ MÉS PUC FER?

- lloga Iyengar
- Gimnàstica hipopressiva
- Marxa nòrdica
- Running Club
- Aeròbic Day
- Masterclass Tai-Txi
- Gran Repte

EL PLAER DE LES BONES IDEES

- Egosport - Servei Online
- Juga a les instal·lacions
- Convida un amic
- Regala un abonament
- Lloga un armariet
- VallsWifi
- Servei de bar

Passeig President Tarradellas, 2-6

43800 Valls

Tel. 977 61 44 03

patronat.esports@valls.cat



PMEVALLS.CAT

MÉS INFORMACIÓ
A LA RECEPCIÓ
DEL CENTRE ESPORTIU
O A PMEVALLS.CAT



ENTRADES I ABONAMENTS

2020

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 de 3 pistes
- Sala de condicionament físic de 300 m²
- 4 sales d'activitats dirigides de més de 100 m² cadascuna
- Piscina d'estiu

ABONAMENTS

Existeixen dos tipus d'abonaments. 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 €

* Les famílies nombroses i monoparentals estan exemptes d'abonar aquest suplement de 5 €.



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.

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:

Piscina d'estiu. Piscina coberta. Pista d'atletisme. Ús de vestidors i d'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:

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 les persones jubilades per raó d'edat, pensionistes o discapacitades. En el cas de discapacitat física, s'ha d'acreditar una discapacitat igual o superior al 33%.

Els infants menors de 12 anys no poden accedir a les instal·lacions sense una persona adulta 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 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 visquin 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 visquin en el domicili familiar.

ABONAMENT ESTIU

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

ABONAMENT REDUÏT

• Si per causa justificada necessiteu un abonament per un període curt de temps.

QUOTA DE MANTENIMENT

• En cas que un problema de força major degudament justificat us impedeixi fer ús del vostre abonament, podeu sol·licitar una QUOTA DE MANTENIMENT per 4 € al mes.

CATEGORIA ESPECIAL

• Inclou les persones jubilades per raó d'edat, pensionistes, vídues o amb alguna discapacitat.

• En cas de discapacitat, 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 discapacitat.

• 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 primera quota s'abonen en el moment de donar-se d'alta, i els pagaments següents es realitzen per domiciliació bancària.

• Els membres de les FAMÍLIES NOMBROSES 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 les persones usuàries, cursetistes i membres d'entitats esportives. No respectar-les pot suposar la pèrdua dels drets d'accés de manera temporal o definitiva.