

## ACTIVITATS DIRIGIDES

El Centre Esportiu Municipal El Fornàs és un complex esportiu de 50.000 m<sup>2</sup> 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*, aigua gim, 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](http://pmevalls.cat).

## GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

DIES	HORARI	INSTAL·LACIÓ	ABONATS	NO ABONATS
MANT_3 Dilluns i dimecres	20.00 h	Pavelló Joana Ballart	118,80 €	198 €
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	20.45 h	171,48 €	285,80 €
A_2 Dimarts i dijous	7.00 h		
A_4 Dimarts i dijous	10.30 h		

## NATACIÓ PER A EMBARASSADES - MATRONATACIÓ

DIES	HORARI	ABONATS	NO ABONATS
Dimarts i dijous	19.00 h	24,96 €	41,60 €

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'.

## 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  
[patronat.esports@valls.cat](mailto:patronat.esports@valls.cat)

INSCRIPCIONS: [www.pmevalls.cat](http://www.pmevalls.cat)  
EGOSPORT

# Altres activitats

**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)  
**GRAN REPTE**

 @patronatdesports.devalls

 @pmevalls

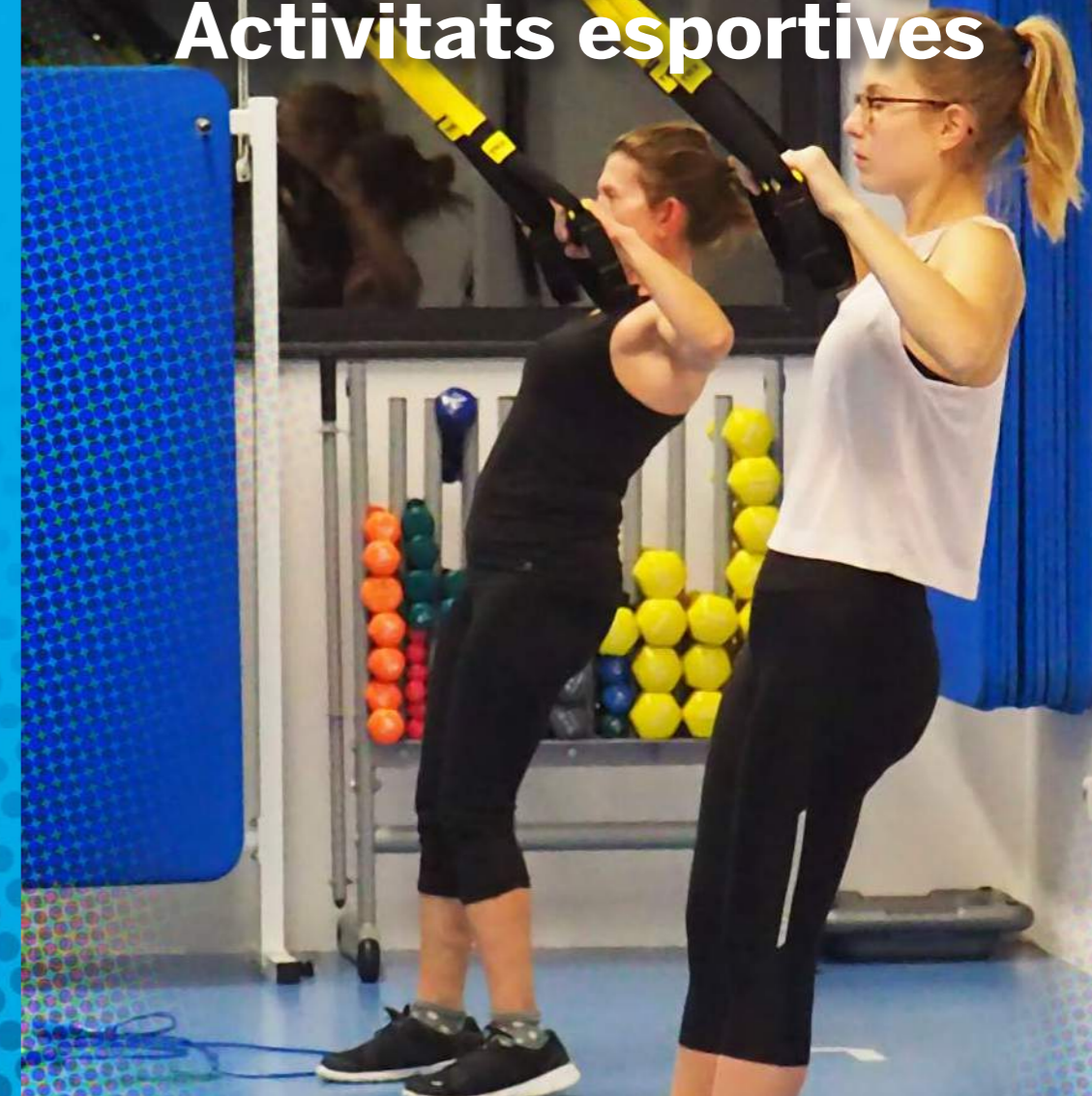
 Patronat Esports Valls



# Belluga't

2021  
2022

## Activitats esportives



Centre Esportiu Municipal El Fornàs



## ESCOLA DE NATACIÓ

### PREESCOLAR. PISCINA PETITA:

DIES	HORARI
PRE_1 Dilluns	18 h
PRE_2 Dimarts	
PRE_3 Dimecres	
PRE_4 Dijous	
PRE_5 Divendres	
PRE_6 Divendres	19 h
PRE_7 Divendres	20 h
PRE_8 Dissabte	9 h
	10 h 11 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'.

### INICIACIÓ. PISCINA GRAN:

DIES	HORARI
II_1 Dilluns	17.30 h
II_2 Dimarts	
II_3 Dimecres	
II_4 Dijous	
II_5 Divendres	
II_6 Dilluns	18.30 h
II_7 Dimarts	
II_8 Dimecres	
II_9 Dijous	
II_10 Divendres	
II_11 Divendres	19.30 h
II_12 Dissabte	9.30 h
	10.30 h 11.30 h

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'.

	ABONATS	NO ABONATS
1 dia	95,10 €	158,50 €

### PERFECCIONAMENT:

DIES	HORARI
PER_2 Dimarts i dijous	19.30 h

ABONATS	NO ABONATS
195,72 €	326,20 €

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'.

### TECNIFICACIÓ:

DIES	HORARI
TEC_1 Dilluns i dimecres	19.30 h
TEC_2 Dimarts i dijous	16.30 h

ABONATS	NO ABONATS
195,72 €	326,20 €

S'introdueixen els sistemes d'entrenament i un component de condició física en les sessions (2 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'.

## ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER A COL·LECTIUS

### NATACIÓ ESCOLAR:

1 quadrimestre	50,90 €
Tot el curs	91,00 €

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 a la setmana, en horari lectiu. Sessions de 45'.

### NATACIÓ EXTRAESCOLAR:

DIA	PREU CURS
Divendres / dissabtes	150 €

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 miniolimpiades? Podem adaptar l'activitat a les vostres necessitats. Ideal com a 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.

# ACTIVITATS ESPECIALS

### 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\_** Programa d'exercici físic en horari extraescolar de dos dies per setmana durant tot el curs escolar.

## ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS

DIES	HORARI	ABONATS	NO ABONATS
NAD_1 Dilluns	16.30 h	116,28 €	193,80 €
NAD_3 Dimecres	19.00 h		
NAD_4 Dijous	16.30 h		
NAD_5 Divendres	16.00 h	NO ABONATS	
NAD_6 Dissabte	12.00 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 consulteu preu.

## 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 a la setmana. Sessions de 45'.

● Consulteu els dies, horaris i condicions de pagament.

### ESCOLA DE NATACIÓ:

Les persones amb necessitats especials usuàries de l'escola de natació compten amb un descompte del 50% sobre el preu de l'activitat.

## 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.