



ENTRENAMENT PERSONAL

El Patronat d'Esports disposa d'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. Indicad 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 – 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.



SALA DE CONDICIONAMENT FÍSIC I FITBOX

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. Consulteu l'horari d'assessorament.



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 20 minuts abans del tancament de la instal·lació.
> Qualsevol modificació puntual o definitiva de l'horari serà convenientment notificada.

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

QUÈ MÉS PUC FER?

- > loga Iyengar
- > Gimnàstica hipopressiva
- > Marxa nòrdica
- > Aeròbic Day
- > Masterclass Tai-txí
- > Gran Repte

PASSEIG PRESIDENT TARRADELLAS, 2-6
43800 VALLS
TEL. 977 61 44 03
SUPPORT.PME@VALLS.CAT

- @PATRONATDESORTS.DEVALLS
- @PMEVALLS
- PATRONAT ESPORTS VALLS
- WWW.PMEVALLS.CAT

Preus i condicions vigents aprovats pel Patronat Municipal d'Esports.
Impressió: Novembre 2024. Més informació a la recepció del Centre Esportiu.



ENTRADES I ABONAMENTS

CENTRE ESPORTIU
MUNICIPAL EL FORNÀS
VALLS

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 350 m²
- 4 sales d'activitats dirigides de més de 100 m² cadascuna
- Piscina d'estiu
- Fitbox espai exterior entrenament funcional

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. Es poden donar de baixa **fins el dia 20 de cada mes**.

AVANTATGES I SERVEIS

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

ABONAMENTS INSTAL·LACIONS

Espai d'ús lliure — Piscina d'estiu. Piscina coberta. Pista d'atletisme.

	INDIVIDUAL	
	INSCRIPCIÓ	MENSUALITAT
Adult (22 a 64 anys)	27,00 €	21,50 €
Jove (16 a 21 anys)	17,50 €	19,35 €
Infant (3 a 15 anys)	17,50 €	15,05 €
Especial (1)	17,50 €	15,05 €

	FAMILIAR	
	INSCRIPCIÓ	MENSUALITAT
Adult (22 a 64 anys) (c/u)	27,00 €	17,40 €
Jove (16 a 21 anys) (c/u)	17,50 €	—
Infant (3 a 15 anys) (c/u)	17,50 €	—

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

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

* Les persones que acreditin estar en possessió del **carnet Jove** compten amb un 25% de descompte a la quota d'inscripció dels abonaments.

ABONAMENT ACTIVITATS

Per a qui, a més, vulgui participar en les activitats dirigides i la sala de condicionament. Inclou:

Espai d'ús lliure — Piscina d'estiu. Piscina coberta. Pista d'atletisme. Camp futbol 11. Pavelló poliesportiu. Sala de condicionament físic. Fitbox.

Activitats dirigides — Aeròbic i les seves modalitats (step, zumba, dance...). Tai-txí. Pilates. Condicionament Total – TBC. Servei Salut. Spinning. Aiguagym. Funcional, Mobilitat-GAC. HIT – PME...

	MENSUALITAT INDIVIDUAL		
	INSCRIPCIÓ	DIA	MATÍ
Adult (22 a 64 anys)	54,00 €	41,50 €	33,20 €
Jove (16 a 21 anys)	35,00 €	33,20 €	26,55 €
Especial (1)	35,00 €	29,05 €	23,24 €

	MENSUALITAT FAMILIAR		
	INSCRIPCIÓ	DIA	MATÍ
Adult (22 a 64 anys) (c/u)	54,00 €	37,35 €	29,89 €
Jove (16 a 21 anys) (c/u)	35,00 €	—	—
Infant (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	BO 10
Adult (18 a 64 anys)	4,30 €	38,70 €
Jove (3 a 17 anys)	3,70 €	33,30 €
Especial (1)	3,30 €	29,70 €

Entrada activitats — Piscina d'estiu. Piscina coberta. Pista d'atletisme. Sala de condicionament físic. Activitats dirigides. Ús de vestidors i d'armariets.

	UNITAT	BO 10
Adult (18 a 64 anys)	7,50 €	67,50 €
Jove (16 a 17 anys)	6,70 €	60,30 €
Especial (1)	6,30 €	56,70 €

* Les **entitats vallenques sense ànim de lucre** tenen un descompte especial en el preu de l'entrada a les instal·lacions.

MODALITATS D'ABONAMENTS

Abonament 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 la resta de membres que no superin els 21 anys i conviuen en el domicili familiar. — Cal presentar una fotocòpia del llibre de família o certificat de convivència.

Abonament 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 25 anys i conviuen en el domicili familiar.

Abonament estiu — A l'estiu podeu gaudir d'un abonament en condicions especials.

Abonament de curta durada — 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 5 € al mes.

(1) **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 víduat 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 DNI i certificat 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 aquest 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.