

ACTIVITAT AQUÀTICA PER A NADONS

DIES	HORARI
Dilluns	16.30 h 19.00 h
Dimarts	16.30 h 19.00 h
Dimecres	19.00 h
Dijous	16.30 h
Divendres	16.30 h 19.00 h
Dissabte	12.00 h

NADONS 1 dia / setmana	
ABONATS/DES	NO ABONATS/DES
124,20 €	207 €

Activitat adreçada a nadons de 6 mesos a 3 anys acompanyats d'una persona, preferiblement el pare o la mare. Aquesta activitat pretén familiaritzar els nadons amb el medi aquàtic i aprofita el lligam afectiu com a eina de treball. 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. Un 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 totes aquelles persones 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.

ALTRES ACTIVITATS

Caminada popular > hivern
Festa de la bicicleta > setembre
Cursa popular > octubre
Marxa nòrdica > d'octubre a maig
Ioga-Iyengar > de setembre a juny i estiu
Gimnàstica hipopressiva > d'octubre a maig i estiu
Caminada nocturna > juliol
Aeròbic Day > primavera
Gran Repte > hivern

HORARIS EL FORNÀS 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

EL FORNÀS CENTRE ESPORTIU

Passeig President Tarradellas, 2-6
43800 Valls
Tel. 977 61 44 03
suport.pme@valls.cat

 @patronatdesports.devalls
 @pmevalls
 Patronat Esports Valls
 www.pmevalls.cat

Més informació a la recepció del Centre Esportiu



**FEM ESPORT
FEM VALLS!**

BELLUGA'T 2026-27

ACTIVITATS INFANTS I JOVES

ESCOLA DE NATACIÓ

PREESCOLAR. PISCINA PETITA

DIES	HORARI
Dilluns	18.00 h
Dimarts	
Dimecres	
Dijous	18.45 h
Divendres	17.15 h
	18.15 h
Dissabte	10.00 h
	11.00 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
Dilluns (gris/blanc/groc)	17.30 h
Dimarts (gris/blanc/groc)	
Dimecres (gris/blanc/groc)	
Dijous (lila/taronja)	
Divendres (tots els nivells)	
Dilluns (lila/taronja)	18.30 h
Dimarts (lila/taronja)	
Dimecres (lila/taronja)	
Dijous (blanc/groc)	
Divendres (tots els nivells)	
Dissabte (tots els nivells)	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'.

PERFECCIONAMENT

DIES	HORARI
Dimarts i dijous	19.30 h

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

TECNIFICACIÓ

DIES	HORARI
Dilluns, dimecres i divendres	19.30 h

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

PREUS

PREESCOLAR I INICIACIÓ	
1 dia / setmana	
ABONATS/DES	NO ABONATS/DES
100,85 €	168,08 €

PERFECCIONAMENT I TECNIFICACIÓ	
2 dies / setmana	
ABONATS/DES	NO ABONATS/DES
207,60 €	346 €

DIA EXTRA TECNIFICACIÓ	
ABONATS/DES	NO ABONATS/DES
33 €	54 €

ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER A COL·LECTIUS

1 quadrimestre	55 €
2 quadrimestre	97,50 €

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'.

PROMOCIÓ ESPORTIVA PER A INFANTS I JOVES

FITJOVE

FITJOVE és un programa de promoció d'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. Hi ha una primera fase i en horari lectiu, l'alumnat de 4art d'ESO dels centres docents de la ciutat s'apropen a El Fornàs Centre Esportiu a conèixer la instal·lació i participar d'algunes de les activitats que s'hi realitzen. En una segona fase les persones interessades poden accedir en horari limitat a participar d'algunes de les activitats que es realitzen i accedir a la sala de condicionament per a realitzar un programa d'entrenament guiat pel personal tècnic del Patronat d'Esports. Preu mensual 10€/mes.

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 i d'activitats esportives senzilles, es pretén desenvolupar les habilitats motrius necessàries per conèixer i practicar diverses famílies esportives i afavorir una pràctica física polivalent i no especialitzada.

1 dia	91,20 €
2 dies	151,00 €

ACTIVITATS PER A ADULTS I GENT GRAN

ACTIVITATS DIRIGIDES

El Fornàs. Centre Esportiu és un complex 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, taitxí, pilates, spinning, aiguaigim, abdominals, entre altres.

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

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

DIES	HORARI
Dilluns i dimecres	19.30 h
Dilluns i dimecres	20.30 h

INSTAL·LACIÓ

Pavelló Joana Ballart

ABONATS/DES	NO ABONATS/DES
125,10 €	208,50 €

L'objectiu del programa és millorar la mobilitat articular, la resistència cardiovascular i sobretot la tonificació muscular i el reforçament de la faixa natural, tot adaptant-ho a les necessitats de cada persona i a la del grup. Sessió de 60'.

NATACIÓ PER A PERSONES ADULTES I GENT GRAN

DIES	HORARI
Dilluns i dimecres	20.30 h
Dimarts i dijous	7.00 h
Dimarts i dijous	10.30 h

ABONATS/DES	NO ABONATS/DES
181,80 €	303 €

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 dos nivells: autonomia en el medi aquàtic i perfeccionament dels estils. L'activitat s'adapta a l'edat i l'estat de salut de les persones i es desenvolupen les qualitats físiques de manera saludable: millora de la resistència cardiorespiratòria, de la força o de la mobilitat articular, entre altres. Les sessions es realitzen a la piscina petita (PP) o a la piscina gran (PG), segons el nivell de cada persona. Sessions de 45'.

NATACIÓ PER A PERSONES EMBARASSADES - MATRONATACIÓ

DIES	HORARI
Dimarts i dijous	19.15 h

ABONATS/DES	NO ABONATS/DES
26,28 €	43,80 €

ACTIVITAT FÍSICA ALS PARCS DE SALUT

LLOC	HORARI
Pisos de Cloïls Plaça de Sant Joan	Dilluns 9.15 - 10.15 h
El Vilar Plaça Vila Romana	Dilluns 10.30 - 11.30 h
El Fornàs Carrer Gumà i Ferran	Dimarts 9.30 - 10.30 h 10.30 - 11.30 h
Les Comarques Carrer Segarra	Dijous 9.30 - 10.30 h
La Xamora Plaça del Pins	Divendres 9.15 - 10.15 h
Sant Josep Obrer Carrer Onze Setembre	Divendres 10.30 - 11.30 h

PREU
35 €
d'octubre a maig

L'activitat està destinada a persones a partir dels 64 anys, i el seu objectiu és mantenir el to físic i millorar l'estat d'ànim, tot passant una bona estona en companyia. És una gimnàstica de manteniment adaptada a les necessitats de la gent gran, basada en mobilitat articular, relaxació, resistència i treball de força, psicomotricitat i equilibri a través d'exercicis senzills i jocs. L'activitat es porta a terme als parcs de salut de la ciutat, d'octubre a maig.