

Patronat Municipal d'Esports

Centre Esportiu Municipal El Fornàs

abonaments *i activitats* estiu 2017



Ajuntament de Valls



Patronat d'Esports
Valls



Centre Esportiu Municipal El Fornàs
19115



Horaris i instal·lacions

CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL EL FORNÀS

Passeig President Tarradellas, 2-6

→ De dilluns a divendres: de 6.30 h a 22 h

→ Diumenge i festius: de 10 h a 14 h

→ Dissabte: de 9 h a 14 h i de 16 h a 19 h

→ Piscina descoberta d'estiu: d'11 h a 20 h

Entrades piscina

	Entrada puntual	BO 10
Adult (22 a 64 anys)	3.60 €	32.40 €
Jove (16 a 21 anys)	3.20 €	28.80 €
Infant ¹ (3 a 15 anys)	3.00 €	27.00 €
Especial ²	3.00 €	27.00 €

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

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

Abonaments Estiu

→ Abonament instal·lacions

Per als que prefereixen l'accés lliure a les instal·lacions. Inclou l'accés lliure a la piscina coberta i a la pista d'atletisme i descomptes a les activitats d'estiu.

→ Abonament activitats

Per als qui, a més, volen participar en les activitats dirigides i accedir a la sala de condicionament físic. Inclou l'accés lliure a la piscina coberta i la pista d'atletisme i descomptes a les activitats d'estiu.

	abonament instal·lacions	abonament activitats
Adult (22 a 64 anys)	58.00 €	113.46 €
Jove (16 a 21 anys)	52.00 €	90.77 €
Infantil	40.60 €	-
Especial	40.60 €	79.42 €
Familiar (c/u)	46.60 €	102.11 €
Suplement (22 a 25 anys)	5.00 €	5.00 €

→ **Abonament estiu:** L'abonament estiu és vigent de l'11 de juny a l'17 de setembre de 2017, i el preu de l'abonament inclou tot el període.

→ **Abonament estudiant:** Es pot realitzar l'abonament estudiant durant l'estiu o en els períodes de promoció que el Patronat Municipal d'Esports estableixi. En tots els casos comptarà amb un descompte del 10% sobre el preu de l'abonament vigent.

Programa d'activitats per a *infants i joves*

ESPORT DIVER 2017

L'ESPORT DIVER 2017 inclou les activitats que ofereix el Patronat d'Esports durant l'estiu adreçades als infants i joves entre 3 i 18 anys.

Cursos de natació



→ Preescolar

Per a nenes i nens de 3 a 5 anys. És el moment de familiaritzar-se amb el medi aquàtic. L'activitat s'inicia a la piscina petita. Sessions de 45'.

Torn	Dates	Horari	Equipament
1r	Del 27 de juny al 7 de juliol	17-17.45	Piscina petita
2n	Del 10 al 21 de juliol	17-17.45	Piscina petita

Preu torn **Abonats 36.80 €** **No abonats 46.00 €**

→ Iniciació i perfeccionament

Un nivell per a cada alumne. Des d'aconseguir l'autonomia en el medi aquàtic per als més petits, fins a perfeccionar els estils de natació i descobrir altres esports i activitats aquàtiques per als més grans. L'activitat és a la piscina gran. Sessions de 45'.

Torn	Dates	Horari	Equipament
1r	Del 27 de juny al 7 de juliol	17-17.45	Piscina gran i petita
2n	Del 10 al 21 de juliol	17-17.45	Piscina gran i petita

Preu torn **Abonats 36.80 €** **No abonats 46.00 €**

Miniesportiu

Activitats aquàtiques recreatives (jocs, pesca d'objectes...), miniesports, jocs tradicionals (bitlles, cursa de sacs, xanques...). Dins d'aquest horari també es realitzarà un curs de natació que adaptarem al nivell de cada infant.

→ Horari

De 9 h a 13 h

→ Instal·lació

Centre Esportiu Municipal
El Fornàs

→ Edat

Per a nenes de 4 a 6 anys
Nascuts del 2011 al 2013

Torn	Dates
1r	Del 27 de juny al 30 de juny
2n	Del 3 al 7 de juliol
3r	Del 10 al 14 de juliol
4t	Del 17 al 21 de juliol
5è	Del 24 al 28 de juliol

Torn	Abonats	No abonats
1r torn	43,94 €	54.80 €
Resta torns	54.80 €	68.50 €

Samarreta
d'obsequi

Servei
d'acollida
de 8 h a 9 h i
de 13 h a 14 h
Gratuit per a
tots els inscrits

Esportiu

Campus poliesportiu on es practica una gran diversitat d'esports i jocs: activitats aquàtiques, hoquei sala, minitennis, circuits d'habilitats, sortides en bicicleta, activitats d'aventura, sortida a la platja... **Com a novetat d'enguany s'inclou curs de natació adaptat al nivell de cada participant.**

→ Horari

De 9 h a 14 h

→ Instal·lació

Centre Esportiu Municipal
El Fornàs
Altres espais

→ Edat

Per a nenes i nens de 7 a 11 anys
Nascuts del 2005 al 2010

Torn	Dates
1r	Del 27 de juny al 30 de juny
2n	Del 3 al 7 de juliol
3r	Del 10 al 14 de juliol
4t	Del 17 al 21 de juliol
5è	Del 24 al 28 de juliol

Torn	Abonats	No abonats
1r torn	45.52 €	56.88 €
Resta torns	56.88 €	71.10 €

Samarreta
d'obsequi

Servei
d'acollida
de 8 h a 9 h
Gratuit per a
tots els inscrits

Campus de natació

Campus aquàtic destinat a tots els nois i noies a qui els agraden els esports i activitats aquàtiques. Millora i perfeccionament dels diversos estils de natació. Gimcanes i jocs aquàtics, natació sincronitzada, waterpolo, tècniques de salvament i socorrisme aquàtic, natació amb aletes i tub. Competicions lúdiques. Travessa al mar.

→ Horari

De 9 h a 14 h

→ Instal·lació

Centre Esportiu Municipal
El Fornàs

→ Edat

De 10 a 16 anys
Nascuts del 2001 al 2007

*Cal nedar correctament crol, esquena i braça.

*Per a altres edats cal consultar-ho.

**Servei
d'acollida
de 8 h a 9 h
Gratuït per a
tots els inscrits**

Dates

Del 27 de juny al 7 de juliol

Del 10 al 14 de juliol (opcional)

Samarreta
d'obsequi

	Abonats	No abonats
2 setmanes:	112 €	140 €
3 setmanes:	152€	190 €



Programa d'activitats per a *infants i joves*

Programa d'activitats per a adults i gent gran

Amb l'abonament d'activitats, comprant una entrada o un BO10 d'activitats, podràs participar en les activitats dirigides que et proposem i, a més, utilitzar la sala de *fitness*.

Activitats dirigides al Centre Esportiu Municipal El Fornàs

→ Es disposen de 3 sales de més de 100 m² cadascuna i de les piscines petita i gran per realitzar un programa d'activitats variat.

Activitats cardiovasculars

SPINNING • AERÒBIC • ZUMBA • BOOIAKA • STEP

Activitats de condicionament físic general

SERVEI SALUT • AIGUAGYM • HIT-PME • TBC • BOSU

Activitats cos - ment TXI-KUNG • TAI-TXÍ • PILATES

Activitat complementària CORE-REC

Servei d'ús lliure

Sala de fitness

→ Espai de prop de 300 m² amb quatre zones diferenciades: espai de treball cardiovascular, espai d'aparells de tonificació i multiestació d'última generació, espai de pes lliure i espai d'estiraments i abdominals.

→ L'accés a la sala de *fitness* és permès als abonats, a partir dels 16 anys, en horari obert al públic i en les condicions que s'estableixen en les normes d'ús del CEM El Fornàs.

Servei ATP

→ En determinats horaris, hi haurà un tècnic a la sala que us podrà assessorar sobre quins són els millors exercicis i la seva correcta execució.

Programa d'activitats *especials*

Activitat aquàtica per a embarassades

Matronatació

→ Activitat aquàtica per a embarassades fins al vuitè mes de gestació. Permet mantenir la condició física i alleujar les càrregues que suporten les embarassades: mal d'esquena, pesadesa a les cames, etc. Es realitza a la piscina gran i a la piscina petita. Sessions de 45'.

Dates	Dies	Horari	Equipament
Del 27 de juny al 27 de juliol	Dimarts i dijous	19.00-19.45	Piscina gran i petita
Preu	Abonats 24,12 €	No abonats 40,20 €	

Activitat aquàtica per a nadons

Nadons

→ 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'.

Torn	Dates	Horari
1r	Del 28 juny al 26 juliol	Dilluns i dimecres 18.00-18.45
2n	Del 27 de juny al 27 juliol	Dimarts i dijous 18.00-18.45
Preu 2 dies:	Abonats 40€	No abonats 50 €

Preparació física per a proves específiques 2017 del Grau en ciències de l'activitat física i de l'esport

Objectiu

→ Preparar les proves físiques d'accés al Grau en ciències de l'activitat física i de l'esport, mitjançant un programa d'entrenament específic.

Durada

→ De maig a juny

Demanar informació de les condicions al CEM El Fornàs



Nit de l'Esport Vallenc



Divendres, 16 de juny

- Centre Cultural Municipal a les 19.30 h
- Acte d'entrega de guardons i reconeixements als esportistes, equips i clubs de la nostra ciutat
- Entrada gratuïta

Mulla't per l'Esclerosi

MULLA'T. Diumenge, 9 de juliol

- CEM El Fornàs
- 12 h: Acte central amb les autoritats, representants de les entitats vallesques i esportistes
- Venda de material promocional de la campanya Mulla't – Fundació Esclerosi Múltiple
- Activitats aquàtiques
- La recaptació serà destinada a la Fundació Esclerosi Múltiple



Caminada nocturna a la Creu de Miramar

Dissabte, 1 de juliol

- Gaudir de la posta de sol
- Sortida de Fontscaldes cap a la creu de Miramar i tornada al punt de partida
- Sopar per a tots els participants
- Activitat de pagament



Festa Aquàtica

- Piscina Estiu Fornàs
- Dies 7 i 21 de juliol

→ **Horaris:**

Matins (activitats d'estiu)

Tarda (usuaris i abonats de 16 a 19 h)





Informació i inscripcions

Centre Esportiu Municipal El Fornàs

Passeig President Tarradellas, 2-6 • 43800 VALLS

Dilluns a divendres de 6.30 h a 22 h

Dissabte de 9 h a 14 h i de 16 h a 19 h

Diumenge i festius de 10 h a 14 h

Tel. 977 614 403 – Fax. 977 612 270

cemfornas@valls.cat

pmevalls.cat



Programa d'activitats
especials

Organitza:



Amb el suport:



Fundació
**Esclerosi
Múltiple**



**Consell Català
de l'Esport**



**Generalitat
de Catalunya**



**TARRAGONA
2018**

XVIII Jocs Mediterranis
XVIII Jeux Méditerranéens
XVIII Mediterranean Games
XVIII Jeux Méditerranéens
العاب البحر الأبيض المتوسط XVIII



Diputació Tarragona

Tota la informació a: **pmevalls.cat**

