



PATRONAT MUNICIPAL D'ESPORTS
Centre Esportiu Municipal El Fornàs

Abonaments i activitats estiu 2018



Ajuntament de Valls



Patronat d'Esports
Valls



Centre Esportiu Municipal El Fornàs
VALLS

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 d'estiu 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'16 de juny a l'11 de setembre de 2018, 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

Programa d'activitats per a infants i joves

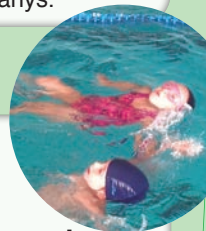
ESPORT DIVER 2018

► **L'ESPORT DIVER 2018** 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 26 de juny al 6 de juliol	17-17.45	Piscina petita
2n	Del 9 al 20 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 26 de juny al 6 de juliol	17-17.45	Piscina gran i petita
2n	Del 9 al 20 de juliol	17-17.45	Piscina gran i petita

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



Miniesportiuieg

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 infants de 4 a 6 anys
Nascuts/des del 2012 al 2014

Torn

1r

Del 26 al 29 de juny

2n

Del 2 al 6 de juliol

3r

Del 9 al 13 de juliol

4t

Del 16 al 20 de juliol

5è

Del 23 al 27 de juliol

Dates

➤ Edat

Per a infants de 4 a 6 anys
Nascuts/des del 2012 al 2014

Torn

1r torn

43,94 €

54.80 €

Resta torns

54.80 €

68.50 €

Abonats

No abonats

Amb la inscripció s'ha d'adjuntar fotocòpia tarja ICS o mútua privada.



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

Esportiuieg

Camp 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... **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 nens i nenes de 7 a 11 anys
Nascuts/des del 2006 al 2011

Torn

1r

Del 26 al 29 de juny

2n

Del 2 al 6 de juliol

3r

Del 9 al 13 de juliol

4t

Del 16 al 20 de juliol

5è

Del 23 al 27 de juliol

Dates

Torn

1r torn

45.52 €

56.88 €

Resta torns

56.88 €

71.10 €

Abonats

No abonats

Amb la inscripció s'ha d'adjuntar fotocòpia tarja ICS o mútua privada.

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/des del 2002 al 2008

*Cal nedar correctament crol, esquena i braça.

*Per a altres edats cal consultar-ho.

Amb la inscripció s'ha d'adjuntar fotocòpia tarja ICS o mútua privada.

Dates

2 setmanes: Del 26 de juny al 6 de juliol

3 setmanes: Del 26 de juny al 13 de juliol

Abonats

2 setmanes: 112 €

3 setmanes: 152€

No abonats

2 setmanes: 140 €

3 setmanes: 190 €

Possibilitat de fer una setmana



Samarreta d'obsequi

SERVEI D'ACOLLIDA de 8 h a 9 h

Gratuit per a tots els inscrits

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 • DANCE FIT • DANCE TONO • DANCE EVOLUTION • ZUMBA

Activitats de condicionament físic

SERVEI SALUT • AIGUAGIM • HIT-PME • FULL BODY WORK • TRX • TBC

Activitats *cos - ment* TAITXÍ • TXI-KUNG • PILATES

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 26 de juny al 26 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 27 juny al 25 juliol	Dilluns i dimecres 18.00-18.45
2n	Del 26 de juny al 26 juliol	Dimarts i dijous 18.00-18.45
Preu 2 dies:	Abonats 40€	No abonats 50 €



Preparació física per a proves específiques 2018 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

Demaneu informació de les condicions al CEM El Fornàs



Mulla't per l'Esclerosi

MULLA'T. Diumenge, 8 de juliol

- ▶ CEM El Fornàs
- ▶ 12 h: Acte central amb les autoritats, representants de les entitats valenques 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



Nit de l'Esport Vallenc

Divendres, 15 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



Caminada nocturna a la Creu de Miramar

Dissabte, 7 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 6 i 20 de juliol
- ▶ **Horaris:**
Matins (activitats d'estiu)
Tarda (usuaris i abonats de 16 a 19 h)



Juliol passat per aigua

Dijous dia 5

- ▶ **Splash de nit**
- ▶ **Horari:** 22.30 h - 2 h
- ▶ **Lloc:** Piscina d'estiu
CEM El Fornàs

Divendres dia 6

- ▶ **Activitat lúdica
piscina d'estiu**
- ▶ **Horari:** Tarda
- ▶ **Lloc:** CEM El Fornàs

Dijous dia 12

- ▶ **Tobogan Slide**
- ▶ **Horari:** 17 h - 20 h
- ▶ **Lloc:** C/ del Tren

i

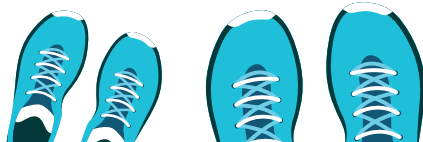
**Més informació
a pmevalls.cat
i Valls jove**

Dijous dia 19

- ▶ **Splash de nit**
- ▶ **Horari:** 22.30 h - 2 h
- ▶ **Lloc:** Piscina d'estiu
CEM El Fornàs

Divendres dia 20

- ▶ **Activitat lúdica
piscina d'estiu**
- ▶ **Horari:** Tarda
- ▶ **Lloc:** CEM El Fornàs



Hipopressius

Juliol

▶ Dimarts i dijous a les 18 h

▶ Preus:

Abonades/abonats: 10 €

No abonades/abonats: 25 €



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

cem.fornàs@valls.cat

pmevalls.cat



Organitza:



Ajuntament de Valls



Patronat d'Esports
Valls

Amb el suport:



Fundació
Esclerosi
Múltiple



Consell Català
de l'Esport



Generalitat
de Catalunya



TARRAGONA
2018

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



Diputació Tarragona

Tota la informació a: pmevalls.cat

