



## Activitats esportives estiu 2009



**PATRONAT MUNICIPAL  
D'ESPORTS DE TARRAGONA**



**TARRAGONA  
ES CONNECTA  
AMB LA QUALITAT DE VIDA**



AJUNTAMENT DE  
**TARRAGONA**

[www.fut.es/pesports](http://www.fut.es/pesports)



Benvolguts tarragonins,

El Patronat Municipal d'Esports de Tarragona, pensant en les necessitats dels ciutadans envers la pràctica de l'esport, ha ampliat la seva oferta esportiva per aquesta temporada d'estiu 2009, i ofereix diverses activitats esportives: des de les aquàtiques per a totes les edats, les de la gimnàstica dirigida per a joves i adults i les estades esportives, per a nens.

Aquesta temporada ampliïem les activitats aquàtiques al barri de Sant Salvador, les Estades Esportives al barri de Sant Pere i Sant Pau i les activitats de gimnàstica dirigida al Serrallo, Campclar, Bonavista i Sant Salvador amb una oferta molt variada, on l'usuari podrà escollir realitzar activitats diferents a la instal·lació que més li convingui.

El Patronat Municipal d'Esports pretén amb aquestes activitats donar el màxim i millor servei esportiu al ciutadà, afavorint la millor qualitat de vida dels tarragonins, envers l'esport.

Per aquest motiu us convidem a participar-hi i a gaudir d'una gran varietat d'oferta esportiva a l'abast de tothom.

José Cosano Cano

Conseller d'Esports de l'Ajuntament de Tarragona

President delegat del PMET

## Normativa general

La preinscripció es durà a terme en qualsevol de les instal·lacions esportives on es realitzen les activitats. S'ha de presentar un document acreditatiu de la identitat, (DNI, carnet de conduir, llibre de família), dins de les dates establertes.

En aquelles activitats en què el nombre de preinscrits hagi estat superior al nombre de places ofertades es realitzarà un sorteig, per estada esportiva/activitat aquàtica i instal·lació.

El sorteig es farà extraient una lletra, que prenent com a base el primer cognom del preinscrit i seguint l'ordre alfabètic, serà la que iniciarà l'ordre d'admesos fins a cobrir el total de places establertes.

Aquells que hagin obtingut plaça en qualsevol estada i/o activitat aquàtica en una determinada instal·lació, se'ls eliminarà de la llista d'espera de la resta d'instal·lacions on també s'havia inscrit.

En les estades esportives els germans preinscrits en una mateixa estada, l'admissió d'un, suposarà, automàticament l'admissió de la resta.

Es donarà per realitzada la inscripció una vegada s'hagi fet efectiu l'ingrés bancari directament a l'entitat bancària corresponent, mitjançant el full d'ingrés facilitat pel Patronat, dins del termini establert. Qui no realitzi l'ingrés en aquestes dates perdrà el dret a reclamar la plaça.

Una vegada iniciada l'activitat, s'acceptaran noves inscripcions, sempre i quan restin places vacants, durant els primers 2 dies en estades, 4 dies en activitats aquàtiques, efectuant el pagament de la inscripció en efectiu.

Únicament es podran realitzar devolucions de les inscripcions efectuades, sempre que no s'hagi iniciat l'activitat.

Excepcionalment en aquells casos en què una persona ja inscrita presenti, dintre del termini establert, un informe mèdic que demostrï que no la pot realitzar, tindrà dret a sol·licitar la devolució de la inscripció en el cas que la seva impossibilitat sigui permanent. Si és provisional podrà obtenir reserva per la mateixa activitat en un altre període.

En les activitats aquàtiques, l'organització es reserva el dret d'anul·lar una activitat si no hi ha un nombre mínim d'inscrits. En aquest cas es canviarà l'import de la inscripció per una altra activitat o servei del mateix preu, o bé es farà la devolució dels diners.

El mínim per obrir una activitat és:

Cursets aquàtics: 8 persones/grup

Estades esportives: 8 persones/grup

### TANCAMENT INSTAL·LACIONS

- **CAMPCLAR:**  
del 17 d'agost al 2 de setembre  
(tancat sols piscina i gimnàs)
- **BONAVISTA:**  
del 3 al 19 de setembre
- **SANT PERE I SANT PAU:**  
del 7 al 23 de setembre
- **SERRALLO:**  
del 14 al 30 de setembre

# Activitats aquàtiques

**12 a 24 mesos**

Familiarització amb el medi aquàtic, estimulació motriu i potenciació aspectes socioafectius. Acompanyats amb el pare o mare

**24 a 36 mesos**

Familiarització amb el medi aquàtic, reforçar la respiració, desenvolupar la flotació, afavorir les accions de propulsions i desenvolupar les habilitats motrius

**3 a 6 anys**

Assoliment de l'autonomia dins l'aigua, treball d'habilitats aquàtiques i iniciació als estils de natació

**7 a 12 anys**

Iniciació i perfeccionament del estils de natació, sortides, salts i viratges

**13 anys**

Iniciació, perfeccionament i manteniment dels estils de natació. Coneixement i ampliació de noves habilitats aquàtiques

EDATS	SERRALLO	CAMPCLAR	BONAVISTA	SANT PERE I SANT PAU
12 A 24 MESOS	17,45-18,30h	17,45-18,30h		17,45-18,30h
24 A 36 MESOS	17,45-18,30h	17,45-18,30h		17,45-18,30h
3 A 6 ANYS	18,30-19,20h	18,30-19,20h	18,30-19,20h	18,30-19,20h
7 A 12 ANYS	19,30-20,20h	19,30-20,20h	19,30-20,20h	19,30-20,20h
13 ANYS	20,30-21,20h	20,30-21,20h	20,30-21,20h	20,30-21,20h
AQUAGIM	19,30-20,20h	19,30-20,20h	19,30-20,20h	19,30-20,20h
AQUAFITNESS	20,30-21,20h			
AQUATONO			20,30-21,20h	
AQUASPINNING				20,30-21,20h
AQUAEROBIC		20,30-21,20h		

QUINZENES	1A JULIOL	2A JULIOL	1A AGOST	2A AGOST
PREINSCRIPCIO	8 AL 10 JUNY	1 AL 3 JULIOL	15 AL 17 JULIOL	3 AL 5 AGOST
SORTEIG	12 JUNY	7 JULIOL	21 JULIOL	7 AGOST
PAGAMENT	15-16-17 JUNY	8 AL 10 JULIOL	22 AL 24 JULIOL	10 AL 12 AGOST

<b>AQUAGIM</b>	Treball cardiovascular, mobilitat articular i tonificació muscular general
<b>AQUAEROBIC</b>	Treball intens amb moviment, coordinats amb música fins aconseguir una coreografia
<b>AQUATONO</b>	Treball per tonificar tots els grups musculars
<b>AQUAFITNESS</b>	Treball de tots els grups musculars amb repeticions o estacions
<b>AQUASPINNING</b>	Treball de resistència aeròbica amb bicicleta a dins de l'aigua i acompanya de suport musical

<b>SANT SALVADOR</b>	<b>ABONATS PISCINA</b>	<b>ABONATS PMET</b>	<b>NO ABONATS</b>
	30,80 €	19,25 €	38,50 €
	30,80 €	19,25 €	38,50 €
11,30-12,20h	21,20 €	13,25 €	26,50 €
10,30-11,20h	21,20 €	13,25 €	26,50 €
	22,40 €	14,00 €	28,00 €
10,30-11,20h			
	16,00 €	10,00 €	20,00 €

### **DURADA QUINZENES**

**1a JULIOL:** 1 AL 15 DE JULIOL

**2a JULIOL:** 16 AL 31 DE JULIOL

**1a AGOST:** 3 AL 14 D'AGOST

**2a AGOST:** 17 AL 31 D'AGOST



Activitats esportives estiu 2009





# Activitats dirigides de gimnàs

## SERRALLO

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
08:20-09:10	TONIFICACIÓ		TONIFICACIÓ		
09:20-10:10	PILATES	INDOOR	PILATES	INDOOR	ACTISALUT
10:15-10:45		MINI		MINI	
19:00-19:30	MINI Step-Tono	MINI Tonificació	MINI Step-Tono	MINI Tonificació	
19:35-20:25	PILATES	INDOOR	PILATES	INDOOR	ACTISALUT
20:10-21:00	INDOOR	PILATES	INDOOR	PILATES	

(\*) de l'1 de juliol al 31 d'agost.

## CAMPCLAR

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:30-10:20	AEROBIC		AEROBIC		ACTISALUT
10:30-11:00	MINI		MINI		
18:30-19:00	MINI Tonificació	MINI Step-Tono	MINI Tonificació	MINI Step-tono	
19:10-20:00	AEROBIC	TONIFICACIÓ	AEROBIC	TONIFICACIÓ	ACTISALUT
20:30-21:20	PILATES		PILATES		

(\*) Activitats de tarda de l'1 de juliol al 16 d'agost. Activitats de matí i de tarda del 3 al 30 de setembre.

## NORMATIVA ESPECÍFICA

- Les activitats dirigides durant els mesos de Juliol, Agost i Setembre es desenvoluparan mensualment.
- La inscripció donarà accés a qualsevol activitat dirigida. Per accedir-hi, caldrà recollir a la recepció de la instal·lació on es realitzarà la classe, una acreditació a partir de 30 minuts abans de l'inici de la classe.
- Una vegada iniciada l'activitat, s'acceptaran noves inscripcions, durant els primers 5 dies del mes.
- Els inscrits a les activitats dirigides podran accedir a la instal·lació, 20 minuts abans de l'inici de l'activitat i sortir 30 minuts després de la sessió.



## BONAVISTA

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09:20-10:10	AEROBIC		AEROBIC		ACTISALUT
10:20-10:50	MINI		MINI		
18:30-19:00	MINI Tonificació	Mini Aero-ono	MINI Tonificació	Mini Aero-ono	
19:10-20:00	STEP	MANTENIMENT	STEP	MANTENIMENT	ACTISALUT
20:40-21:30		PILATES		PILATES	

(\*) de l'1 de juliol al 31 d'agost.

## SANT SALVADOR

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
19:30-20:20	AEROBIC	PILATES	AEROBIC	PILATES	

(\*) de l'1 de juliol al 30 de setembre.

## PREUS MENSUALS

ACTIVITATS DIRIGIDES GYM	ABONAT PMET	ABONAT PISCINA	NO ABONAT
PREU MENSUAL	14€	21€	28€

### INSCRIPCIONS

**JULIOL:** del 18 de Juny al 30 de Juny

**AGOST:** del 18 de Juliol AL 31 de Juliol

**SETEMBRE:** del 18 d'Agost al 31 d'Agost

# Estades Esportives

## HORARIS:

- De dilluns a divendres de 9,00 a 14 hores.

## SERVEIS:

- De guarderia de 8,00 a 9,00 hores
- D'autobús des de la plaça Imperial Tarraco (davant la Caixa Tarragona), a les 8,30 hores, fins les instal·lacions esportives de Sant Pere i Sant Pau i fins el Polisportiu municipal de Campclar.

## EDATS:

- Nascuts des del 1996 al 2005.

## ACTIVITATS:

### • Per nens/es nascuts entre el 2003 i 2005

- Jocs psicomotrius
- Jocs preesportius
- Jocs aquàtics
- Tallers didàctics

### • Per a nens/es nascuts des del 2000 al 2002

- Esports Polisportius:  
Bàsquet, hoquei, beisbol, atletisme, tennis etc...
- Jocs Aquàtics
- Tallers didàctics

### • Per a nens/es nascuts des del 1996 al 1999

- Esports Polisportius :  
Bàsquet, hoquei, beisbol, atletisme, tennis etc...
- Esports Aquàtics:  
Waterpolo, Salvament I socorrisme, natació
- Esports d'aventura
- Esports de platja
- Tallers didàctic

## INSCRIPCIÓ:

- Preinscripció del 25 de maig al 2 de juny
- Publicació del sorteig : 10 de juny
- Pagament del 11 fins el 16 de juny a les 12,00 hores

## DADES D'INTERÈS

INSTAL·LACIÓ MUNICIPAL	DATES	NÚM. ESTADES	NÚM. PLACES	PREU
CAMPCLAR	29/06 - 31/07	5	150 setmana	32 € setmana
SANT PERE I SANT PAU	29/06 - 31/07	5	105 setmana	32 € setmana
SERRALLO	29/06 - 31/07	5	150 setmana	32 € setmana
	3/08 - 28/08	4	90 setmana	32 € setmana
	31/08 - 10/09	1	75 setmana	57,60 € setmana

## Estiu platja



### ACTIVITAT GRATUITA

#### DATES:

- Del 29 de juny al 29 d'agost de 2009

#### HORARIS:

- Dilluns de 16 a 21 hores
- Dimarts a dissabte de 10,30 a 21 hores

#### LLOC:

- Instal·lació Esportiva Municipal de la Platja Arrabassada

#### ACTIVITATS:

- Futbol platja
- Tennis platja
- Volei platja
- Fut - volley
- Pales

#### COMPETICIONS:

- Torneig de Futbol platja
- Torneig de Volei platja

#### INSTAL·LACIONS:

- Pista de Tennis
- Camp de Futbol
- 4 pistes de Voleibol

## Informació

CAMPCLAR: tel. 977 550 299 / 977 550 073

BONAVISTA: tel. 977 554 677

SERRALLO: tel. 977 226 054

SANT SALVADOR: tel. 977 522 701

SANT PERE I SANT PAU: 977 200 298

---

[www.fut.es/pesports](http://www.fut.es/pesports)

[pme@tarragona.cat](mailto:pme@tarragona.cat)



**PATRONAT MUNICIPAL  
D'ESPORTS DE TARRAGONA**