

Més Informació

Poliesportiu Campclar

Riu Siurana, s/n
43006 Tarragona
Tel. 977 550 073

CEM Sant Pere i Sant Pau

Davant edifici Peru, s/n
43007 Tarragona
Tel. 977 200 298

CEM Bonavista

Vint-i-u, s/n
43100 Tarragona
Tel. 977 554 637

Piscina Municipal Riuclar-Torreforta-Icomar

Camí dels horts, s/n
43006 Tarragona
Tel. 977 557 177

Piscina municipal Part baixa i Serrallo

Josep Català Rufà, s/n
43005 Tarragona
Tel. 977 226 054

CEM Sant Salvador

Estadium, s/n
43130 Tarragona
Tel. 977 522 701

Gaudeix dels nostres aventatges

Ja som: 11.000 abonats al PMET



**Patronat
Municipal
d'Esports
de Tarragona**

Activitats Aquàtiques

2n trimestre 2011 -2012

Serrallo
Bonavista
St.Pere i St. Pau
Riuclar
Campclar
St. Salvador



Quines activitats fem?

12 a 24 mesos: Familiarització amb el medi aquàtic, estimulació motriu i potenciació d'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 les propulsions i desenvolupar les habilitats motrius.

3 a 7 anys: Assoliment de l'autonomia dins l'aigua. Treball d'habilitats aquàtiques i iniciació als estils de natació.

8 a 12 anys: Iniciació i perfeccionament dels estils de natació, sortides, salts i viratges.

13 a 17 anys: Introducció a la natació, ensenyament per aprendre a nedar, perfeccionament per a la millora de la seva tècnica, a més dels diferents nivells d'entrenament.

+ 18 anys: Iniciació, perfeccionament i manteniment dels estils de natació. Coneixement i ampliació de noves habilitats aquàtiques.

Natació adaptada: Adreçat a infants, joves i adults amb dificultats psíquiques i/o físiques.

Correctiva "fibromiàlgia": Treball amb exercicis d'estiraments i execució dels músculs amb un augment de capacitat cardiovascular amb nivell baix d'impacte.

Aquagim: Treball cardiovascular, mobilitat articular i tonificació muscular general.

Aquaeròbic: Treball intens amb moviment, coordinat amb música fins aconseguir una coreografia.

Aquatono: Treball per tonificar tots els grups musculars.

Aquafitness: Treball per tonificar tots els grups musculars amb repeticions o estacions.

Aquaspinning: Treball de resistència aeròbica amb bicicleta dins de l'aigua i acompanyat de suport musical.

Aquateràpia: Treball físic a l'aigua adaptat a persones amb patologies o problemes a nivell de l'aparell locomotor.



Preus trimestre

			NO ABONATS	ABONATS PMET	ABONATS PISCINA
PRENADONS	12 a 24 mesos	1 dia	51,00 €	Descompte 50%	Descompte 25%
NADONS	24 a 36 mesos	1 dia	51,00 €		
		2 dies	102,00 €		
PREINFANTILS	3 a 7 anys	1 dia	33,60 €		
		2 dies	67,80 €		
INFANTILS	8 a 12 anys	1 dia	33,60 €		
		2 dies	67,80 €		
JUVENIL	13 a 17 anys	2 dies	75,00 €		
ADULTS	+ de 18 anys	2 dies	75,00 €		
AQUAGIM	+ de 13 anys	1 dia	27,00 €		
		2 dies	53,40 €		
AQUAERÒBIC AQUATONO AQUAFITNESS AQUASPINNING AQUATERÀPIA	+ de 13 anys	2 dies	53,40 €		

		INSCRIPCIÓ	fins a 14 anys	+ de 14 anys	+ de 13 anys
NATACIÓ ADAPTADA	1 dia	41,50 €	45,90 €	58,20 €	
CORRECTIVA FIBROMIÀLGIA	1 dia				25,00 €

* Per a altres descomptes consultar normativa

Normativa i funcionament

- Es podrà realitzar una única preinscripció per persona, per instal·lació i per activitat. Presentant un document acreditatiu del curseista (DNI, carnet de conduir, llibre de família).

- Hi haurà un primer període de preinscripció pels abonats, del 30 de novembre al 4 de desembre de 2011 i un altre obert, del 15 al 19 de desembre de 2011. Aquests es podran dur a terme, en qualsevol de les instal·lacions on es realitzen els cursos.

- Els abonats disposen d'un 70% i els no abonats d'un 30% de places ofertes en els cursos. Si els abonats no cobreixen el nombre de places assignades, les que restin quedaran a disposició dels no abonats, per la qual cosa aquest percentatge pot variar.

- En aquelles activitats on el nombre de preinscrits hagi estat superior al nombre de places ofertes es realitzarà un sorteig per instal·lació. Aquest es farà extraient una lletra, que prenent com a base el primer cognom del curseista i seguint l'ordre alfabètic, serà la que iniciarà l'ordre d'admesos fins a cobrir el total de places establertes.

- La publicació del sorteig dels preinscrits d'abonats es farà el 12 de desembre de 2011, i de l'obert el 22 de desembre, a les instal·lacions esportives municipals i a la web tarragonaesports.cat

- Es donarà per realitzada la inscripció una vegada s'hagi fet efectiu el pagament, mitjançant

targeta de crèdit o en efectiu dins del termini establert (del 12 al 14 de desembre pels abonats i del 22 al 29 de desembre per a l'obert). Qui no realitzi el pagament en les dates establertes per cada modalitat (abonat i obert) perdrà la plaça i el dret a reclamar.

- Una vegada realitzada la inscripció a qualsevol curs no s'acceptarà cap tipus de canvis.

- Una vegada iniciats els cursos, s'acceptaran noves inscripcions, sempre i quan restin places vacants, i com a màxim fins al dia 15 del tercer mes del trimestre.

Quan el curseista s'incorpori amb l'activitat ja començada, l'import de la quota d'inscripció es podrà fraccionar per períodes mensuals, a fi i efecte que el seu pagament es correspongui amb el temps de participació al curs. Si l'interessat, en apuntar-se al curs, ho porta a terme en el transcurs dels primers 25 dies de qualsevol mes, se li considerarà aquest íntegre a efecte de pagament i podrà incorporar-se immediatament al mateix.

Si s'inscriu després del dia 25, la inscripció es calcularà prenent com a base el dia 1 del següent mes. En aquesta situació el curseista no podrà incorporar-se al curs fins l'esmentada data.

- Els abonats de piscina tindran un descompte del 25%, per al primer curs al qual s'inscriu i un 50% pel segon i següents, considerant sempre

cursets coincidents dintre del mateix període. En el cas dels abonats PMET la reducció serà del 50% i 75% respectivament. En cas que s'efectuï la inscripció a dos cursets, de manera conjunta, el descompte del 75% s'aplicarà sobre el preu d'inscripció més baix.

- Per a tenir opció a les devolucions de les inscripcions efectuades, s'haurà d'acreditar que el curseista o participant ha sofert algun tipus d'accident o malaltia que l'impossibilita per a realitzar l'activitat de manera permanent i que aquesta s'ha produït amb antelació a l'inici de la mateixa. Aquesta acreditació es realitzarà mitjançant certificat mèdic oficial, que s'adjuntarà a la sol·licitud de devolució, en el qual es reflecteixi específicament i expressament l'impediment. En cas que la impossibilitat fos permanent i posterior a l'inici de l'activitat el Patronat es reserva el dret de compensar amb d'altres serveis a la persona afectada. Si la impossibilitat física acreditada és temporal o provisional, únicament es tindrà dret a obtenir reserva, dintre d'un altre període, per a la mateixa activitat i pel temps no utilitzat.

- Les persones que per motius de treball a torns, hagin de fer els cursos en dos horaris diferents, hauran de presentar una sol·licitud, lliurant-la al Patronat, adjuntant un certificat de l'empresa. S'estudiarà cada cas, acceptant-se sempre i quan hi hagi disponibilitat.

- Es controlarà l'assistència del curseistes, i no s'acceptaran més de 8 faltes, no justificades, durant els dos primers mesos del trimestre en

cursets. El fet de superar el nombre de faltes permeses implicarà no poder realitzar la propera inscripció.

- El nombre mínim d'inscrits per poder obrir un grup és: 8 persones per curs de natació i 10 per activitat aquàtica dirigida.

- L'organització es reserva el dret d'anul·lar una activitat si no hi ha un nombre mínim d'inscrits. En aquest cas s'aplicarà l'import de la inscripció a una altra activitat o servei del mateix preu.

- El PMET declina tota la responsabilitat sobre aquells que no sàpiguen dosificar l'esforç i abusin de la seva condició física, essent cada persona responsable de les seves limitacions.

PREINSCRIPCIÓ ABONATS

**Del 30 de novembre
al 4 de desembre**

PUBLICACIÓ I PAGAMENT ABONATS

Del 12 al 14 de desembre

PREINSCRIPCIÓ OBERTA

Del 15 al 19 de desembre

PUBLICACIÓ I PAGAMENT OBERTA

Del 22 al 29 de desembre

DURADA

**Del 9 de gener
al 31 de març de 2012**

www.tarragonaesports.cat

Part Baixa i Serrallo

Horari	Dilluns Dimecres	Dimarts	Dimarts Dijous	Dijous	Divendres	Dissabte
8.30 - 9.20			AQUAGIM		AQUASALUT*	
9.30 - 10.20	ADULTS		AQUAGIM		AQUAGIM	PREINFANTILS A PREINFANTILS B INFANTILS
10.30 - 11.20	AQUAGIM					
10.30 - 11.15						PRENADONS NADONS
11.30 - 12.20		FRIBROMIÀLGIA				
11.30 - 13.45						NATACIÓ ADAPTADA
12.30 - 13.20					FRIBROMIÀLGIA	
15.30 - 16.20	AQUAERÒBIC		AQUAGIM		AQUAGIM	
16.45 - 17.30				PRENADONS		
17.45 - 18.30	NADONS			NADONS		
18.30 - 19.20	PREINFANTILS A PREINFANTILS B INFANTILS	PREINFANTILS A PREINFANTILS B INFANTILS		PREINFANTILS A PREINFANTILS B INFANTILS	PREINFANTILS A PREINFANTILS B	
19.30 - 20.20	ADULTS		JUVENILS AQUAFITNESS		PREINFANTILS B INFANTILS	
20.30 - 21.20	AQUAFITNESS		AQUAGIM			

* Activitat aquàtica dirigida de 50 minuts gratuïta per a tots els abonats i abonades. Per accedir-hi, caldrà anotar-se a la recepció de la instal·lació, a partir de 20 minuts abans de l'inici de la sessió, ja que són places limitades.

Riuclar - Torreforta - Icomar

Horari	Dilluns Dimecres	Dimarts	Dimarts Dijous	Dijous	Divendres	Dissabte
9.30 - 10.20	AQUAGIM		ADULTS			PREINFANTILS B INFANTILS
10.30 - 11.20						PREINFANTILS A PREINFANTILS B
11.30 - 12.15						PRENADONS NADONS
15.30 - 16.20	AQUAFITNESS		AQUAGIM			
17.30 - 18.20		PREINFANTILS A PREINFANTILS B		PREINFANTILS A PREINFANTILS B	PREINFANTILS A PREINFANTILS B INFANTILS	
18.30 - 19.20	PREINFANTILS A PREINFANTILS B INFANTILS					
19.30 - 20.20	AQUAGIM					



St. Pere i St. Pau

Horari	Dilluns	Dilluns/Dimecres	Dimarts Dijous	Dimecres	Divendres	Dissabte
8.30 - 9.20		AQUATERÀPIA	AQUATERÀPIA			
9.30 - 10.20		ADULTS	AQUAGIM			PREINFANTILS A
		AQUAGIM	AQUASPINNING			PREINFANTILS B
10.30 - 11.20		AQUASPINNING	AQUAGIM			PREINFANTILS A PREINFANTILS B
11.30 - 12.15						PRENADONS NADONS
14.30 - 15.20			AQUAGIM			
15.30 - 16.20		AQUASPINNING	AQUAERÒBIC AQUASPINNING			
16.45 - 17.30			NADONS		PRENADONS	
18.30 - 19.20	PREINFANTILS A		PREINFANTILS A	PREINFANTILS A	PREINFANTILS A	
	PREINFANTILS B		PREINFANTILS B	PREINFANTILS B	PREINFANTILS B	
19.30 - 20.20		ADULTS	AQUASPINNING			PREINFANTILS B
		AQUASPINNING	AQUAGIM			INFANTILS
20.30 - 21.20		AQUASPINNING AQUAGIM	JUVENILS AQUASPINNING			

Campclar

Horari	Dilluns	Dilluns Dimecres	Dimarts Dijous	Dimecres	Dissabte
9.30 - 10.20		ADULTS	AQUAGIM		PREINFANTILS A
					PREINFANTILS B
10.30 - 11.20					PREINFANTILS A PREINFANTILS B
11.30 - 12.15					PRENADONS NADONS
15.15 - 16.05		AQUAGIM	AQUAFITNESS		
17.45 - 18.30			NADONS		
18.30 - 19.20	PREINFANTILS A		PREINFANTILS A	PREINFANTILS A	
	PREINFANTILS B		PREINFANTILS B	PREINFANTILS B	
19.30 - 20.20		ADULTS	AQUAGIM		
		AQUAGIM	JUVENILS		
20.30 - 21.20			AQUAFITNESS		



Bonavista

Horari	Dilluns Dimecres	Dimarts	Dimarts Dijous	Dijous	Divendres	Dissabte
9.30 -10.20	ADULTS		AQUAGIM			
10.30 -13.00						NATACIÓ ADAPTADA
15.30 -16.20	AQUAGIM		AQUAGIM			
16.45 -17.20		PRENADONS			NADONS	
17.30 -18.20					PREINFANTILS A PREINFANTILS B	
18.30 -19.20	PREINFANTILS A	PREINFANTILS A		PREINFANTILS A	PREINFANTILS A	
	PREINFANTILS B	PREINFANTILS B		PREINFANTILS B	PREINFANTILS B	
	INFANTILS			INFANTILS		
19.30 -20.20	ADULTS		JUVENILS			
	AQUAGIM		AQUAGIM			

Edats cursetistes

Prenadons: 12 a 24 mesos

Nadons: 24 a 36 mesos

Preinfantils A: 3 i 4 anys

Preinfantils B: 5 a 7 anys

Infantils: 8 a 12 anys

Juvenils: 13 a 17 anys

Adults: 18 anys endavant

**Aquagim, aquaeròbic, aquatono,
aquafitness, aquateràpia, aquaspinning:**

13 anys endavant

Natació correctiva "Fibromiàlgia":

13 anys endavant

Sant Salvador

Horari	Dilluns Dimecres	Dimarts	Dimarts Dijous	Dijous	Divendres	Dissabte
10.30 -11.20	AQUAGIM		ADULTS			PREINFANTILS B INFANTILS
11.30 -12.20						PREINFANTILS A PREINFANTILS B
12.30 -13.15						PRENADONS NADONS
15.30 -16.20	AQUAFITNESS		AQUAGIM			
17.30 -18.20		PREINFANTILS A PREINFANTILS B		PREINFANTILS A PREINFANTILS B	PREINFANTILS A PREINFANTILS B	
					INFANTILS	
18.30 -19.20	PREINFANTILS A PREINFANTILS B INFANTILS		AQUAGIM			
19.30 -20.20	AQUATERÀPIA		ADULTS			

