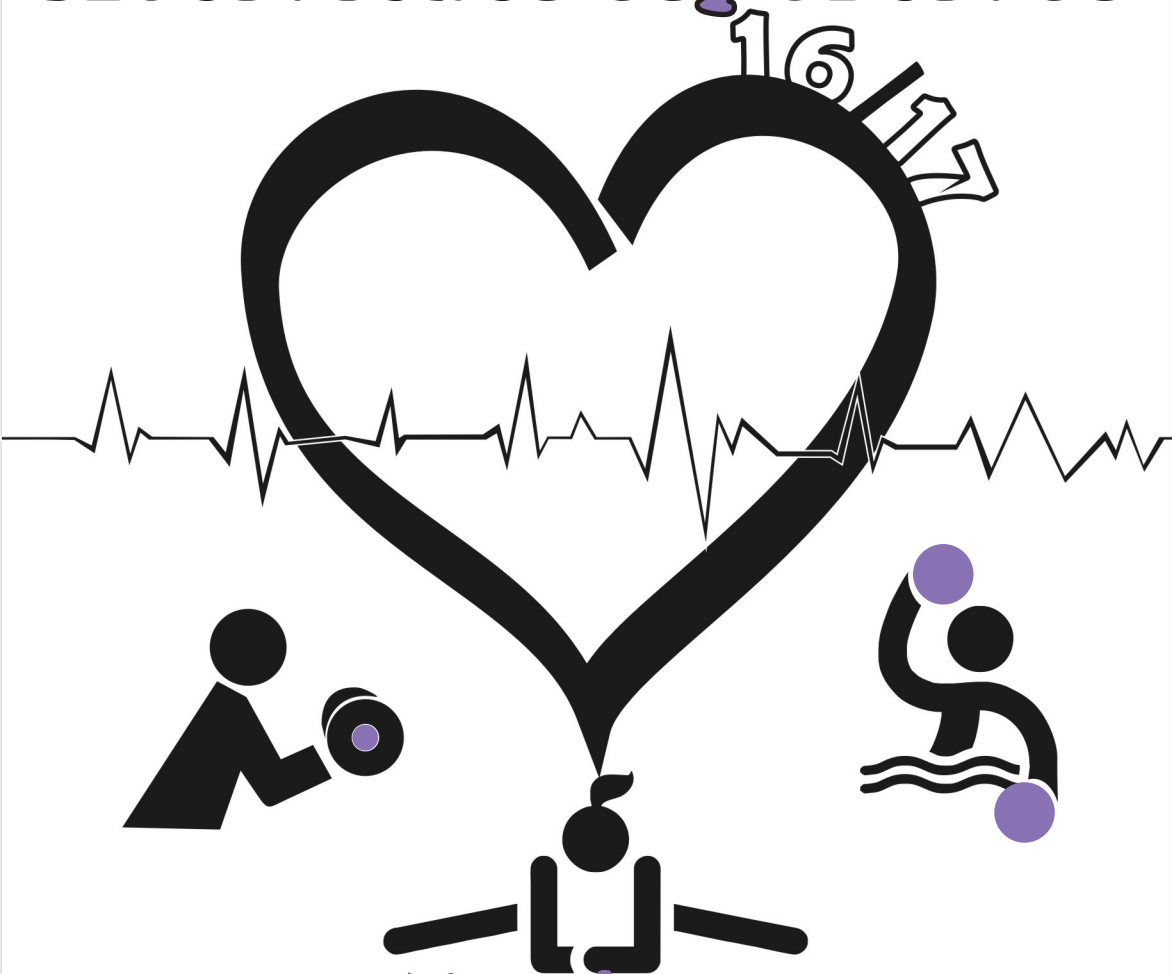


Activitats esportives



Cuida't, fes esport

Animeu-vos!

Us presentem una nova edició de la Guia d'activitats esportives per a la propera temporada, on trobareu tota l'oferta que, des de la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament, posem a l'abast de tota la ciutadania.

Teniu a les mans una oferta esportiva àmplia i variada, per a tots els col·lectius i totes les edats. Perquè, partint de la base que fer esport és fer salut, des de l'Ajuntament considerem que és essencial facilitar, i fins i tot potenciar, la seva pràctica.

A l'interior d'aquesta guia hi trobareu les tarifes i descomptes dels que podeu gaudir. Segur que n'hi ha algun que s'ajusta a les vostres necessitats. Us animem a fer ús de les diverses instal·lacions i a trobar aquella activitat que més us interessi.

A tot això hi hem d'afegir les ofertes d'activitats promogudes per les regidories de Medi Ambient, Sanitat i Ensenyament, com són les caminades i taitxí a l'aire lliure, les excursions guiades pel nostre terme municipal i el projecte del Pati Obert.

Animeu-vos a fer esport, ja sigui a través de l'oferta del mateix Ajuntament o a través de la xarxa d'entitats i clubs esportius de la nostra població, que ofereixen un ampli ventall de possibilitats.

Desitgem que en aquesta guia hi trobeu allò que més s'ajusti a les vostres necessitats. I sempre teniu a l'abast els camins i senderes del nostre terme, una meravella que la natura ens posa a l'abast.

Animeu-vos. Feu salut!

Regidoria d'Esports

PER A NENS I NENES

ACTIVITATS AQUÀTIQUES A partir d'octubre de 2016

PER A NADONS

(1 dia a la setmana)

Nascuts els anys 2013-2015

De 6 a 18 mesos

Dissabtes d'11.00 a 11.45 h

De 19 a 36 mesos

Dimarts de 17.30 a 18.15 h

Dissabtes de 12.00 a 12.45 h

NATACIÓ TERAPÈUTICA

(1 dia a la setmana i amb prescripció mèdica)

Nivell mitjà de natació

Dimarts de 17.30 a 18.30 h

APRENTATGE

(1 dia a la setmana)

Nascuts els anys 2007-2013

De dilluns a divendres de 17.30 a 19.30 h
(excepte dimarts de 17.30 a 18.30 h)

Dissabtes de 10.00 a 11.00 h

PERFECCIONAMENT

(1 dia a la setmana)

-Nascuts els anys 2004-2006

Dilluns de 18.30 a 19.30 h
o de 19.30 a 20.30 h

-Nascuts els anys 2000-2002

Divendres de 18.30 a 19.30 h
o de 19.30 a 20.30 h

ACTIVITATS DE SALA A partir de setembre de 2016

FITNES INFANTIL

(3 dies a la setmana)

(gimnàstica artística, danses i natació)

Nascuts els anys 2007-2010

Els dimarts i dijous de 17.30 a 18.30 h

i un dia de natació a escollir

JAZZFUNK

(2 dies a la setmana)

Nascuts els anys 2002-2006

Dimarts i dijous de 18.30 a 19.30 h

PREUS PER A NENS I NENES

Matrícula per a nous alumnes (1 matrícula per família)	35,46 €
Iniciació esportiva (2-3 dies/set): fitnes infantil i jazzfunk	22,76 €
Iniciació esportiva (2-3 dies/set) amb discapacitat (>33 %): fitnes infantil i jazzfunk	18,82 €
Iniciació aquàtica i perfeccionament de natació (1 dia/set)	16,39 €
Iniciació aquàtica i perfeccionament de natació (1 dia/set) amb discapacitat (>33 %)	13,55 €

Important:

Per poder donar d'alta els nous alumnes als grups d'iniciació i perfeccionament de natació és imprescindible passar una prova de nivell, cal demanar cita prèvia a la taquilla de la piscina.

PER A ADULTS I JOVES (+16 anys)

De setembre a juliol

ACTIVITATS DE SALA

TONIFICACIÓ

Exercicis d'enfortiment de tots els grups musculars mitjançant la força-resistència.

TBC

Entrenament muscular que combina l'activitat aeròbica amb la tonificació.

AERÒBIC

Sessió de coreografies fluides rítmiques.

STEPS

Sessió on s'augmenta la resistència física i la capacitat cardiopulmonar i es millora la coordinació i el sentit del ritme.

BODYFITNES

Manteniment físic, pot ser coreografiat o no.

GIMNÀSTICA SUAU

Manteniment físic suau

MUSCULACIÓ

De dilluns a divendres de 9.00 a 13.00 h
i de 15.00 a 21.30 h

TONIFICACIÓ +50

Exercicis per al manteniment dels grups musculars mitjançant la mobilitat, jocs, circuits, etc.

PILATES

Activitat d'intensitat progressiva, l'objectiu és que l'equilibri de la musculatura contribueixi a la postura del cos.

IOGA

Classes on es treballa l'harmonia i l'equilibri físic i mental.
Per obtenir concentració i relaxació, i contribuir al benestar físic.

ACTIVITATS A LA PISCINA

AQUAWELLNESS

Sessió aquàtica on es treballa el cos mitjançant la tonificació i l'exercici cardiovascular.

AQUATONING

Activitat basada en una sèrie d'exercicis de tonificació amb material d'aigua.

AQUAEROBIC

Sessió on es treballa de forma més aeròbica dins l'aigua.

CURS DE NATACIÓ. INICIACIÓ

Més informació a l'oficina d'Esports

CURS DE NATACIÓ. PERFECCIONAMENT

Més informació a l'oficina d'Esports

PER A GENT GRAN

De l 13 de setembre de 2016 al 15 de juny de 2017

Dimarts de 10.30 a 11.30 h

Dijous de 10.30 a 11.30 h

Gimnàstica suau, gimnàstica dins l'aigua, jocs, aeròbic i relaxació

PREUS DE LES ACTIVITATS

Matrícula per a nous alumnes (1 matrícula per família).....	35,46 €
-Ab. multiactivitat adult.....	25,48 €
-Ab. multiactivitat adult+piscina.....	35,35 €
-Ab. multiactivitat aturat/jubilat/pensionista/discapacitat (>33%).....	21,06 €
-Ab. multiactivitat aturat/jubilat/pensionista/discapacitat (>33%)+piscina...	24,34 €
-Ab. multiactivitat jove	22,71 €
-Ab. multiactivitat jove+piscina.....	31,52 €
-Quota mes d'agost..... (Només multiactivitat+piscina)	13,17 €
-Gimnàstica per a la gent gran.....	6,33 €

INFORMACIÓ:

Pàgina web de l'Ajuntament
www.olesademontserrat.cat

Regidoria d'Esports
 Tel. 93 778 00 50 - Ext.3700

Inscripcions a l'OAC (Oficina d'Atenció Ciutadana de l'Ajuntament)

PERÍODES I HORARIS

Del 19 de juny al 11 de setembre en horari de 10.00 a 20.00 h
 El dia 19 de juny serà jornada de portes obertes.

MULLAT PER L'ESCLEROSI MÚLTIPLE

10 de juliol

ENTRENAMENT

De 10.00 a 14.00 h
 i de 19.00 a 20.00 h

Es posaran uns carrils per als usuaris que practiquen la natació.

TARIFA DE PREUS

ENTRADA

LABORABLES

DIUMENGES I FESTIUS

Adult

4,20 €

6,70 €

Menor (de 4 a 15 anys)

2,95 €

4,40 €

Jove (de 16 a 21 anys)

3,75 €

6,10 €

Aturat/Jubilat/Pensionista/Discapacitat (>33%)

1,95 €

3,25 €

ABONAMENT PER A LA TEMPORADA D'ESTIU

Adult	97,91 €
Menor (de 4 a 15 anys)	67,30 €
Jove (de 16 a 21 anys)	88,16 €
Aturat/Jubilat/Pensionista/Discapacitat (>33 %)	37,05 €
Familiar	195,24 €

ABONAMENT PER A 12 MESOS

Adult	181,88 €
Menor (de 4 a 15 anys)	115,82 €
Jove (de 16 a 21 anys)	163,70 €
Aturat/Jubilat/Pensionista/Discapacitat (>33 %)	71,26 €
Familiar	381,54 €

ABONAMENT BIMESTRAL (juny-juliol i/o agost-setembre)

Adult	56,29 €
Menor (de 4 a 15 anys)	38,70 €
Jove (de 16 a 21 anys)	50,69 €
Aturat/Jubilat/Pensionista/Discapacitat (>33 %)	21,30 €
Familiar	112,26 €

ABONAMENT DE 10 TIQUETS PER A DIES LABORABLES

*(2 tiquets corresponen a una entrada en dia festiu)

Adult	35,74 €
Menor (de 4 a 16)	24,97 €
Jove (de 16 a 21 anys)	31,86 €
Aturat/Jubilat/Pensionista/Discapacitat (>33 %)	16,36 €

INFORMACIÓ:

Pàgina web de l'Ajuntament
www.olesademontserrat.cat

Regidoria d'Esports
Tel. 93 778 00 50 - Ext.3700

Inscripcions a l'OAC (Oficina d'Atenció Ciutadana de l'Ajuntament)

PERÍODES I HORARIS

Del 12 de setembre de 2016 al 17 de juny de 2017

De dilluns a divendres de 7.00 a 22.00 h i dissabtes de 8.00 a 14.00 h. Els diumenges i festius resta tancada.

Horari reduït:

del 20 de juny al 31 de juliol i de l'1 al 11 de setembre la piscina d'hivern restarà oberta per als abonats:

MATÍ:

de 7.00 a 10.00 h els dimarts, dimecres i dijous

TARDA:

de 19.45 a 22.00 h els dilluns, dimecres i dijous

TARIFA DE PREUS

ENTRADA

Adult	5,50 €
Menor (de 4 a 15 anys)	3,65 €
Jove (de 16 a 21 anys)	5,00 €
Aturat/Jubilat/Pensionista/Discapacitat (>33 %)	3,15 €

BONO DE 10 TIQUETS

Adult	43,05 €
Menor (de 4 a 16)	31,17 €
Jove (de 16 a 21 anys)	38,75 €
Aturat/Jubilat/Pensionista/Discapacitat (>33 %)	24,49 €

ABONAMENT

	TEMPORADA	SETEMBRE DESEMBRE	GENER JULIOL
Adult	136,31 €	62,62 €	109,59 €
Menor (de 4 a 16 anys)	84,68 €	45,34 €	79,37 €
Jove (de 16 a 21 anys)	122,67 €	56,36 €	98,63 €
Aturat/Jubilat/Pensionista/Disc. (>33 %)	58,07 €	35,63 €	62,35 €
Familiar	318,19 €	132,28 €	231,49 €

ABONAMENT DE 30 DIES NATURALS

Adult	43,05 €
Menor (de 4 a 15 anys)	31,17 €
Jove (de 16 a 21 anys)	38,75 €
Aturat/Jubilat/Pensionista/Discapacitat (>33 %)	24,49 €

ABONAMENT DE 30 DIES NATURALS EN HORARI REDUÏT*

Abonament	10,00 €
-----------	---------

*Horari reduït

- Del 12 de setembre del 2016 al 18 de juny del 2017:

de dilluns a divendres de 7.00 a 8.30 h de 13.30 a 15.00 h i de 20.00 a 21.30 h

- Del 19 de juny a l'11 de setembre del 2016 (Agost tancat):

dimarts, dimecres i dijous, de 7.00 a 10.00 h i dilluns, dimecres i dijous de 19.45 a 22.00 h

A TENIR EN COMPTE...

Les persones que formin part d'una família nombrosa o monoparental, tenen dret a l'aplicació d'un 25 % de descompte sobre les tarifes presentant el carnet que els acrediti com a tal.

Per obtenir el carnet familiar cal presentar un certificat de convivència. En cas de dubte es demanarà el DNI a l'usuari.

Per als carnets de jubilat, pensionista i aturat cal presentar el certificat que acrediti aquesta condició.

Les persones discapacitades en un grau superior al 33 % han de presentar el certificat de minusvalidesa.

Només es pot demanar la devolució de l'ingrés quan hi hagi prescripció mèdica que acrediti la no conveniència de banyar-se a la piscina.

La fotografia per al carnet ha de ser actual; no s'accepten fotos reutilitzades o plastificades.

Descompte del 10 % per pagament complet del curs.

Tots els usuaris han de seguir les normes de funcionament general i intern de la piscina.

Per a més informació o qualsevol dubte, consulteu la pàgina web www.olesade montserrat.cat o la Regidoria d'Esports, al Tel. 93 778 00 50 ext. 3700.



Diputació
Barcelona



Ajuntament
d'Olesa de Montserrat

ésesport