



PATRONAT MUNICIPAL
D'ESPORTS DE TARRAGONA

PREUS TRIMESTRE

	ABONATS PISCINA	ABONATS PMET	NO ABONATS	
12 A 24 MESOS	1 dia	36.75 €	24.50 €	49.00 €
	2 dies	73.50 €	49.00 €	98.00 €
24 A 36 MESOS	1 dia	36,75 €	24,50 €	49.00€
	2 dies	73.50	49.00 €	98.00 €
3 A 6 ANYS	1 dia	24.30 €	16.20 €	32.40 €
	2 dies	48.60 €	32.40 €	64.80 €
7 A 12 ANYS	1 dia	24.30 €	16.20 €	32.40 €
	2 dies	48.60 €	32.40 €	64.80 €
13 ANYS	2 dies	54.00 €	36.00 €	72.00 €
CORRECTIVA "FRIBROMIÀLGIA"	2 dies			24.00 €
AQUAGIM	1 dia	19.35 €	12.90 €	25.80 €
	2 dies	38.70 €	25.80 €	51.60 €
AQUAERÒBIC	2 dies	38.70 €	25.80 €	51.60 €
AQUATONO	2 dies	38.70 €	25.80 €	51.60 €
AQUAFITNESS	2 dies	38.70 €	25.80 €	51.60 €
AQUASPINNING	2 dies	38.70 €	25.80 €	51.60 €
AQUATERÀPIA	2 dies	38.70 €	25.80 €	51.60 €

NATACIÓ ADAPTADA

INSCRIPCIÓ	40.00 €
-14 ANYS	44.00 €
+ 14 ANYS	56.00 €

DATA PREINSCRIPCIÓ

16 AL 18 DE SETEMBRE

PUBLICACIÓ SORTEIG

22 DE SETEMBRE

PAGAMENT

24, 25, 28 DE SETEMBRE

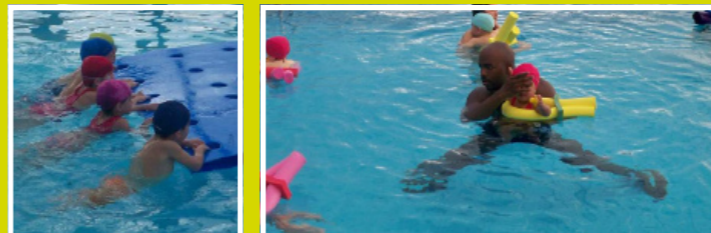
DURADA DE LES ACTIVITATS

Les activitats del PME durant aquesta temporada es desenvolupen d'octubre de 2009 fins al juny del 2010, dividides en 3 períodes o trimestres:

- 1r trimestre: de l'1 d'octubre al 23 de desembre.
- 2n trimestre: del 7 de gener al 31 de març.
- 3r trimestre: del 6 d'abril al 26 de juny.

NORMATIVA GENERAL DELS CURSOS

- La preinscripció es durà a terme en qualsevol de les instal·lacions esportives on es realitzen els cursos, (dins les dates de preinscripció establertes). Solament es podran realitzar per dues instal·lacions i dues activitats S'ha de presentar un document acreditatiu del cursetista (DNI, carnet de conduir, llibre de família).
- En aquelles activitats en què el nombre de preinscrits hagi estat superior al nombre de places ofertades es realitzarà un sorteig, per curs i instal·lació. Aquest es farà extraient, una lletra, que prenent com a base el primer cognom del cursetista 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 activitat aquàtica, en una determinada instal·lació, se'ls eliminarà de la llista d'espera de la resta d'instal·lacions i activitats on també s'havia preinscrit.
- Es donarà per realitzada la inscripció una vegada s'hagi fet efectiu l'ingrés bancari directament en finestreta, 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 iniciats els cursos, s'acceptaran noves inscripcions, sempre i quan restin places vacants. Si l'interessat, en apuntar-se al curs, ho porta a terme en el transcurs dels primers 25 dies de qualsevol mes del trimestre en curs, se li considerarà aquest íntegre a efecte de pagament i podrà incorporar-se immediatament al mateix. Si s'inscriu després del dia 25, el pagament de la quota es calcularà prenent com a base el dia 1 del següent mes. En aquesta situació l'esportista no podrà incorporar-se al curs fins l'esmentada data. Els abonats PMET, gaudiran d'un descompte del 75% en la inscripció de la segona i següents activitats dirigides.
- Un cop iniciats els cursos i excepcionalment, en aquells casos en què una persona ja inscrita en alguna activitat presenti, dintre del primer mes, un informe mèdic que demostrï que no la pot realitzar, tindrà dret a sol·licitar la devolució de la inscripció, sempre i quan la seva impossibilitat sigui permanent. En cas de que sigui provisional, podrà obtenir reserva per a la mateixa activitat en un altre període.
- Les persones que per motius de treball a torns, hagin de fer els cursos en dos horaris diferents, hauran de presentar la sol·licitud lliurada pel Patronat, adjuntat un certificat de l'empresa. S'estudiarà cada cas, acceptant-se sempre i quan hi hagi disponibilitat horària.
- Els hi comuniquem que es controlarà l'assistència dels cursetistes, no acceptant-se més de 8 faltes no justificades, durant els dos primers mesos del trimestre en curs. Superades les faltes permeses implicarà no poder realitzar la pròpia preinscripció.
- El mínim per poder obrir un grup són: 8 persones
- 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 a una altra activitat o servei del mateix preu, o bé es procedirà a la devolució.
- El Patronat Municipal d'Esports declina tota la responsabilitat sobre aquells que no sàpiguen dosificar l'esforç i abusen de la seva condició física, essent cada persona responsable de les seves limitacions.



ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Primer trimestre 2009/2010



Serrallo

Bonavista

Campclar

Sant Pere i Sant Pau



PATRONAT MUNICIPAL
D'ESPORTS DE TARRAGONA

TARRAGONA
ES CONNECTA
AMB LA QUALITAT DE VIDA



www.fut.es/pesports

12 A 24 MESOS

Familiarització amb el medi aquàtic, estimulació motriu i potenciació aspectes socio-afectius. 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.

NATACIÓ ADAPTADA

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

CORRECTIVA "FRIBROMIÀLGIA"

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, coordinats amb música fins aconseguir una coreografia.

AQUATONO

Treball per tonificar tots els grups musculars.

AQUAFITNESS

Treball de tots els grups musculars amb repeticions o estacions.

AQUASPINNING

Treball de resistència aeròbica amb bicicleta a 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.

INFORMACIÓ

- PISCINA CAMPCLAR tel. 977 550 073
- PISCINA BONAVISTA tel. 977 554 637
- PISCINA SERRALLO tel. 977 226 054
- PISCINA ST. PERE I ST. PAU tel. 977 200 298

pme@tarragona.cat

PRIMER TRIMESTRE 2009

EDAT

HORARI

SERRALLO

CAMPCLAR

ST.PERE I ST. PAU

BONAVISTA

CURSETS DE NATACIÓ

12 A 24
MESOS

10:30 A 11:15 H
11:30 A 12:15 H
16:45 A 17:30 H

DISSABTE
DIJOUS

DISSABTE
DIVENDRES

DIMARTS

24 A 36
MESOS

10:30 A 11:15 H
11:30 A 12:15 H
16:45 A 17:30 H
17:45 A 18:30 H

DISSABTE
DILLUNS - DIMECRES

DISSABTE
DIMARTS - DIJOUS

DILLUNS - DIMECRES

3 A 6 ANYS

9:30 A 10:20 H
10:30 A 11:20 H
17:30 A 18:20 H
18:30 A 19:20 H
19:30 A 20:20 H

DISSABTE
DIVENDRES
DIMARTS - DIJOUS

DISSABTE
DISSABTE

DIVENDRES

DIMARTS - DIJOUS

7 A 12 ANYS

9:30 A 10:20 H
18:30 A 19:20 H
19:30 A 20:20 H

DISSABTE
DILLUNS - DIMECRES
DIVENDRES

DISSABTE
DIMARTS - DIJOUS
DISSABTE
DISSABTE
DIVENDRES

DIVENDRES

DILLUNS - DIMECRES

13 ANYS

9:30 A 10:20 H
19:30 A 20:20 H

DILLUNS - DIMECRES
DILLUNS - DIMECRES

DILLUNS - DIMECRES
DILLUNS - DIMECRES

DILLUNS - DIMECRES
DILLUNS - DIMECRES

NATACIÓ
ADAPTADA

11:30 A 14:00 H

DISSABTE

DISSABTE

CORRECTIVA
"FRIBROMIÀLGIA"

11:30 A 12:20 H

DIMARTS

AQUAGIM

9:30 A 10:20 H
10:30 A 11:20 H
15:30 A 16:20 H
18:30 A 19:20 H
19:30 A 20:20 H
20:30 A 21:20 H

DIVENDRES
DIMARTS - DIJOUS
DILLUNS - DIMECRES
DIVENDRES
DIMARTS - DIJOUS
DIMARTS - DIJOUS
DILLUNS - DIMECRES
DILLUNS - DIMECRES

DIVENDRES
DIMARTS - DIJOUS
DILLUNS - DIMECRES
DILLUNS - DIMECRES
DIVENDRES
DIMARTS - DIJOUS
DILLUNS - DIMECRES
DILLUNS - DIMECRES
DIMARTS - DIJOUS
DILLUNS - DIMECRES
DILLUNS - DIMECRES

DIMARTS - DIJOUS
DILLUNS - DIMECRES
DIVENDRES
DIMARTS - DIJOUS
DILLUNS - DIMECRES
DIVENDRES
DILLUNS - DIMECRES
DIMARTS - DIJOUS

AQUAERÒBIC

15:30 A 16:20 H
19:30 A 20:20 H
20:30 A 21:20 H

DILLUNS - DIMECRES
DIMARTS - DIJOUS
DIMARTS - DIJOUS

DIMARTS - DIJOUS
DIMARTS - DIJOUS

DILLUNS - DIMECRES

AQUATONO

19:30 A 20:20 H
20:30 A 21:20 H

DILLUNS - DIMECRES

DILLUNS - DIMECRES

DIMARTS - DIJOUS

AQUAFITNESS

19:30 A 20:20 H
20:30 A 21:20 H

DIMARTS - DIJOUS
DILLUNS - DIMECRES

AQUASPINNING

15:30 A 16:20 H
20:30 A 21:20 H

DILLUNS - DIMECRES
DILLUNS - DIMECRES

DILLUNS - DIMECRES
DILLUNS - DIMECRES

AQUATERÀPIA

8:30 A 9:20 H

DILLUNS - DIMECRES
DIMARTS - DIJOUS

DILLUNS - DIMECRES
DIMARTS - DIJOUS

DILLUNS - DIMECRES
DIMARTS - DIJOUS