

PREUS TRIMESTRE ACTIVITATS AQUÀTIQUES

		ABONAT PMET	ABONATS PISCINA	NO ABONATS
12 A 24 MESOS	1 dia	24,50 €	36,75 €	49,00 €
	2 dies	49,00 €	73,50 €	98,00 €
24 A 36 MESOS	1 dia	24,50 €	36,75 €	49,00 €
	2 dies	49,00 €	73,50 €	98,00 €
3 A 6 ANYS	1 dia	16,20 €	24,30 €	32,40 €
	2 dies	32,40 €	48,60 €	64,80 €
7 A 12 ANYS	1 dia	16,20 €	24,30 €	32,40 €
	2 dies	32,40 €	48,60 €	64,80 €
13 ANYS	1 dia	36,00 €	54,00 €	72,00 €
CORRECTIVA FIBROMIALGIA	1 dia	—	—	24,00 €
AQUAGIM	1 dia	12,90 €	19,35 €	25,80 €
	2 dies	25,80 €	38,70 €	51,60 €
AQUAERÒBIC, AQUATONO, AQUAFITNESS, AQUASPINNING, AQUATERÀPIA	2 dies	25,80 €	38,70 €	51,60 €
NATACIÓ ADAPTADA	INSCRIPCIÓ			40,00 €
	-14 ANYS			44,00 €
	+ 14 ANYS			56,00 €

DURADA TRIMESTRE ACTIVITATS AQUÀTIQUES

Data preinscripció	—	14 al 20 de desembre
Publicació llistats	—	23 desembre
Pagament bancari	—	4 - 5 gener

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

2on TRIMESTRE 7 DE GENER AL 31 DE MARÇ DE 2010

3er TRIMESTRE 6 D'ABRIL AL 26 DE JUNY DE 2010

NORMATIVA GENERAL DELS CURSOS

- La preinscripció es durà a terme en qualsevol de les instal·lacions on es realitzen els cursos, (dins les dates establertes). Solament es podran realitzar per dues instal·lacions i dues activitats diferents. 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 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.

- 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 oficial 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 propera 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 abusin de la seva condició física, essent cada persona responsable de les seves limitacions.



ACTIVITATS AQUÀTIQUES

SERRALLO
CAMPCLAR
BONAVISTA
ST PERE I ST PAU

ACTIVITATS AQUÀTIQUES DIRIGIDES

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 les 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 dels 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 "FIBROMIALGIA": 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 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.

INFORMACIÓ

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

pme@tarragona.cat

CAMP CLAR

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9:30 - 10:20	ADULTS	AQUAGIM	ADULTS	AQUAGIM	AQUAGIM	INFANTILS
10:30 - 11:20						PREINFANTILS
11:30 - 12:15						PREINFANTILS
15:30 - 16:20	AQUAGIM	AQUAEROBIC	AQUAGIM	AQUAEROBIC		PRENADONS
17:45 - 18:30		NADONS	NADONS	NADONS		NADONS
18:30 - 19:20	INFANTILS	PREINFANTILS	INFANTILS	PREINFANTILS		
19:30 - 20:20	PREINFANTILS	INFANTILS	PREINFANTILS	INFANTILS		
20:30 - 21:20	ADULTS	AQUAGIM	ADULTS	AQUAGIM		
	AQUAGIM		AQUAGIM			
		AQUAEROBIC		AQUAEROBIC		

ST PERE I ST PAU

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8:30 - 9:20	AQUATERAPIA	AQUATERAPIA	AQUATERAPIA	AQUATERAPIA		
9:30 - 10:20	ADULTS	AQUAGIM	ADULTS	AQUAGIM		INFANTILS
10:30 - 11:20	AQUAGIM		AQUAGIM			PREINFANTILS
11:30 - 12:15						PREINFANTILS
14:30 - 15:20						PRENADONS
15:30 - 16:20	AQUASPINNIG	AQUAEROBIC	AQUASPINNIG	AQUAEROBIC		NADONS
16:45 - 17:30		AQUASPINNIG		AQUASPINNIG		
18:30 - 19:20	PREINFANTILS	INFANTILS	PREINFANTILS	INFANTILS	PRENADONS	PREINFANTILS
19:30 - 20:20	ADULTS	AQUASPINNIG	ADULTS	AQUASPINNIG	PREINFANTILS	
20:30 - 21:20	AQUATONO	AQUAGIM	AQUATONO	AQUAGIM	INFANTILS	
	AQUASPINNIG	AQUAEROBIC	AQUASPINNIG	AQUAEROBIC		
	AQUAGIM	AQUASPINNIG	AQUAGIM	AQUASPINNIG		

SERRALLO

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
8:30 - 9:20		AQUAGIM		AQUAGIM		
9:30 - 10:20	ADULTS	AQUAGIM	ADULTS	AQUAGIM	AQUAGIM	PREINFANTILS
10:30 - 11:20	AQUAGIM		AQUAGIM			
10:30 - 11:15						PRENADONS
11:30 - 12:20						NADONS
11:30 - 13:45		FIBROMIALGIA				
15:30 - 16:20	AQUAEROBIC	AQUAGIM	AQUAEROBIC	AQUAGIM	AQUAGIM	NAT. ADAPTADA
16:45 - 17:30				PRENADONS		
17:45 - 18:30	NADONS		NADONS			
18:30 - 19:20	PREINFANTILS		PREINFANTILS			
19:30 - 20:20	INFANTILS	PREINFANTILS	INFANTILS	PREINFANTILS	PREINFANTILS	
20:30 - 21:20	ADULTS	AQUAFITNESS	ADULTS	AQUAFITNESS	INFANTILS	
	AQUAFITNESS	AQUAGIM	AQUAFITNESS	AQUAGIM		

BONAVISTA

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
9:30 - 10:20	ADULTS		ADULTS			
11:30 - 13:45	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM		
15:30 - 16:20	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	AQUAGIM	ADAPTADA
16:45 - 17:30	NADONS	PRENADONS	NADONS			
17:30 - 18:20					PREINFANTILS	
18:30 - 19:20	INFANTILS	PREINFANTILS	INFANTILS	PREINFANTILS	PREINFANTILS	
19:30 - 20:20	AQUAGIM		AQUAGIM		INFANTILS	
20:30 - 21:20	ADULTS	AQUAEROBIC	ADULTS	AQUAEROBIC		
	AQUAEROBIC	AQUAGIM	AQUAEROBIC	AQUAGIM		
		AQUATONO		AQUATONO		

PREUS TRIMESTRE ACTIVITATS DIRIGIDES

ACTIVITATS DIRIGIDES
2 dies - setmana - trimestre

ABONAT
PMET

ABONATS
PISCINA

NO
ABONATS

MANTENIMENT,
AERÒBIC, RITME JOVE
TONIFICACIÓ, STEP,
DANSA DEL VENTRE

36,00€

54,00€

72,00€

INDOOR

43,00€

64,50€

86,00€

PILATES - IOGA

51,00€

76,50€

102,00€

Els abonats PMET, gaudiran d'un **descompte del 75%** en la inscripció de la segona i següents activitats dirigides.

DURADA TRIMESTRE ACTIVITATS DIRIGIDES

2on TRIMESTRE

7 DE GENER AL 31 DE MARÇ DE 2010
INSCRIPCIÓ A PARTIR DEL 15 DE DESEMBRE
PAGAMENT A PARTIR DEL 2 DE GENER

3er TRIMESTRE

6 D'ABRIL AL 26 DE JUNY DE 2010
INSCRIPCIÓ A PARTIR DEL 15 DE MARÇ

INFORMACIÓ

- **CAMPCLAR** tel. 977 550 073
- **BONAVISTA** tel. 977 554 637
- **SERRALLO** tel. 977 226 054
- **SANT SALVADOR** tel. 977 522 701

pme@tarragona.cat

NORMATIVA GENERAL DELS CURSOS

- Les activitats del PME es desenvoluparan trimestralment
- El pagament de la inscripció es realitzarà en efectiu. Les places seran limitades i per rigorós ordre d'inscripció.
- La inscripció es durà a terme a la instal·lació municipal on es realitzi el curs. S'ha de presentar un document acreditatiu del cursetista (DNI, carnet de conduir, llibre de família).
- Una vegada iniciats els cursos, s'acceptaran noves inscripcions, sempre i quan restin places vacants. Si l'interessat en apuntar-se al curs ho decideix fer 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 començar el curs fins l'esmentada data.

• Un cop iniciats els cursos i excepcionalment, en aquells casos en que una persona ja inscrita en alguna activitat presenti, dintre del primer mes, un certificat mèdic oficial que demostrï que no la pot realitzar, juntament amb la corresponent sol·licitud, tindrà dret a sol·licitar la devolució de la inscripció sempre i quan la seva impossibilitat sigui permanent. En cas de la impossibilitat sigui provisional, podrà obtenir reserva per 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 Municipal d'Esports, adjuntat un certificat de l'empresa. Estudiant cada cas i permetent-se sempre que hi hagi disponibilitat horària.

• Es controlarà l'assistència 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 propera inscripció.

• El mínim per poder obrir un GRUP són: 12 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 declina tota responsabilitat sobre aquells que no sàpiguen dosificar l'esforç i abusin de la seva condició física essent cada persona responsable de les seves limitacions.

ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

SERRALLO
CAMPCLAR
BONAVISTA
SANT SALVADOR



ACTIVITATS DIRIGIDES DE GIMNÀS

Les classes de loga, seràn d'1 hora i 30 minuts, les de Mini seràn de 30 minuts i la resta d'activitats dirigides seràn de 50 minuts.

PILATES: És l'art de coordinar el control del moviment. És un mètode d'exercici basat en la relació de la respiració i alienació de la columna. Enforteix els músculs interns del tors, evitant dolors d'esquena.

IOGA: Significa "unió, de cos i ment. Aquesta activitat millora la concentració, l'equilibri i el control postural. Tonifica i enforteix el cos.

DANSA DEL VENTRE: Dansa sensual i alhora beneficiosa que aporta un gran equilibri mental, així com un gran treball de malucs, abdominals i pelvis.

MANTENIMENT: Exercicis gimnàstics que afavoreixen i milloren la condició física general i més concretament la millora de la mobilitat articular i augment de la força i la resistència muscular.

T.B.C. : Total Body Conditioning = Condicionament físic general. És un mètode d'entrenament integral que permet millorar la condició física cardiovascular i muscular.

TONIFICACIÓ: Es basa en el treball diferents variants d'activitats físiques (treball amb barres de pes, steps, peses, pilotes...), a ritme de la música. Treball que permet la millora de la coordinació física general.

INDOOR: Activitat moderada o d'alta intensitat que permet fer un "viatge imaginari" pedalant sobre una bicicleta estàtica al ritme de la música. Produeix un elevat consum calòric, beneficiant l'eliminació de toxines i l'estrès.

AERÒBIC: Exercicis aeròbics de moderada i alta intensitat seguint una coreografia al ritme de la música.. Esdevé una pràctica divertida i a la vegada beneficiosa per a fer esport d'una manera saludable.

AERÒBIC-TONO: Exercicis amb coreografia més bàsica on s'incorporen elements per a fer exercicis de tonificació general.

STEP: Exercici aeròbic d'alt consum calòric que consisteix en pujar i baixar d'una plataforma graduable en alçada, seguint una coreografia a ritme de la música.

STEP-TONO: Exercicis amb coreografia més bàsica on s'incorporen elements per a fer exercicis de tonificació general.

RITME JOVE: Exercicis aeròbics variats; destinats als més joves. Batuka, Hip-hop...

MINI I ACTISALUT: Activitats gratuïtes i exclusives per a tot els abonats del PMET.

MINI: Sessions de mitja hora, en les que es realitzarà activitat física variada: treballs aeròbics, de resistència, tonificació i condicionament físic general

ACTISALUT: Activitat dirigida de 50 minuts a realitzar els divendres amb varietat d'opcions que permetran una millora del estat físic general

SANT SALVADOR

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
18:30 - 19:20		ACTISALUT		ACTISALUT	
18:45 - 19:15	MINI		MINI		
19:30 - 20:20	AEROBIC	PILATES	AEROBIC	PILATES	

CAMP CLAR

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:30 - 10:20	AEROBIC		AEROBIC		ACTISALUT
15:30 - 16:20	PILATES		PILATES		
17:25 - 17:55	MINI		MINI		
18:00 - 18:50	T.B.C	TONIFICACIÓ	T.B.C	TONIFICACIÓ	
19:00 - 20:30	IOGA		IOGA		
19:00 - 19:30		MINI		MINI	ACTISALUT
19:40 - 20:30		AERO-TONO		AERO-TONO	
20:40 - 21:30	PILATES	STEP-TONO	PILATES	STEP-TONO	

SERRALLO

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:30 - 10:20	TONIFICACIÓ	INDOOR	TONIFICACIÓ	INDOOR	ACTISALUT
15:30 - 16:20	INDOOR	T.B.C	INDOOR	T.B.C	
16:30 - 17:20			RITME JOVE		RITME JOVE
17:30 - 18:20	DANSA VENTRE	STEP	DANSA VENTRE	STEP	
17:50 - 18:20	MINI		MINI		
18:30 - 19:20	STEP-TONO	PILATES	STEP-TONO	PILATES	ACTISALUT
19:30 - 20:20	INDOOR	AERO-TONO	INDOOR	AERO-TONO	ACTISALUT
19:30 - 20:20	PILATES		PILATES		
19:50 - 20:20		MINI		MINI	
20:30 - 21:20	PILATES	INDOOR	PILATES	INDOOR	
20:30 - 21:20	INDOOR	TONIFICACIÓ	INDOOR	TONIFICACIÓ	

BONAVISTA

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:20 - 10:20					ACTISALUT
15:30 - 16:20	AERO-TONO	TONIFICACIÓ	AERO-TONO	TONIFICACIÓ	
17:30 - 18:20		DANSA VENTRE		DANSA VENTRE	ACTISALUT
18:30 - 19:00	MINI		MINI		
19:10 - 20:00	STEP		STEP		ACTISALUT
20:30 - 21:20		PILATES		PILATES	