



# GUIA DE SERVEIS ESPORTIUS 2014-2015



## HORARIS

### abonament bàsic

#### pavelló i gimnàs

// DL a DV de 8 a 23 h  
 // DS de 8 a 21.30 h  
 // DG i festius de 8 a 14 h  
 // juliol de 8 a 21.30 h  
 // Nadal i Setmana Santa de 8 a 21.30 h  
 // agost de 8 a 14 h

#### piscina coberta

// SETEMBRE-MAIG  
 DS de 9 a 20 h  
 DG i festius de 9 a 14 h

#### piscina d'estiu

// JUNY-AGOST  
 DL-DV d'11 a 19 h  
 DS de 10 a 19 h  
 DG i festius de 10 a 19 h

### abonament complet

#### pavelló i gimnàs

// DL a DV de 8 a 23 h  
 // DS de 8 a 21.30 h  
 // DG i festius de 8 a 14 h  
 // juliol de 8 a 21.30 h  
 // Nadal i Setmana Santa de 8 a 21.30 h  
 // agost de 8 a 14 h

#### piscina coberta

// SETEMBRE-MAIG  
 DL-DV de 7 a 22 h  
 DS de 9 a 20 h  
 DG i festius de 9 a 14 h

#### piscina d'estiu

// JUNY-AGOST  
 DL-DV d'11 a 19 h  
 DS de 10 a 19 h  
 DG i festius de 10 a 19 h  
 // Horari especial per nedar  
 Juny-juliol DL-DV de 7 a 11 h  
 i de 19 a 21 h

Tancament de les instal·lacions subjectes a calendari.

## DOCUMENTACIÓ I BAIXES

Per a la inscripció cal portar DNI i domiciliació bancària original o rebut. La persona que s'inscriu cal que sigui el titular de la llibreta, si és menor o no és el titular de la llibreta haurà de venir a fer la inscripció la persona que sigui titular. En el cas de les activitats dels infants hauran de venir els seus pares o tutors per fer la inscripció.

Les persones que volen tramitar les altes a qualsevol activitat del Servei d'Esports i no poden venir en horari d'atenció al públic ho poden fer a través de la pàgina web de l'Ajuntament ([www.staperpetua.cat](http://www.staperpetua.cat)), i amb la documentació adjunta que s'especifica a la secció d'esports del web, a través d'una instància que quedarà registrada a l'Oficina d'Atenció Ciutadana (OAC).

Les persones que tinguin discapacitat reconeguda amb un 33% de disminució, tindran un 50% de descompte en el preu. Cal que portin la documentació corresponent per aplicar el descompte.

No assistir a les activitats no vol dir que causi baixa de forma directa.

Per donar-se de baixa a un activitat i abonament cal passar per la recepció on s'ha inscrit i comunicar-ho. No servirà cap comunicació a personal no autoritzat (monitor/a).

Les baixes i modificacions de dades s'hauran de comunicar abans del dia 15 del mes anterior per tal que sigui efectiva al següent mes. Les baixes i modificacions de dades s'han de fer personalment, per fax o per correu electrònic: [esportsp@staperpetua.cat](mailto:esportsp@staperpetua.cat).

Les quotes liquidades i no satisfetes dins dels períodes d'ingrés en via voluntària, s'exigiran per via de constrenyiment, d'acord al procediment establert a la Llei general tributària.

servei d'esports

Avinguda de Girona, nº 7 - Fax 93 574 49 08 - Tel. 93 560 33 16 - [esportsp@staperpetua.cat](mailto:esportsp@staperpetua.cat)

## EL SERVEI D'ESPORTS T'OFEREIX

### ABONAMENTS: BÀSIC I COMPLET

■ Ús i accés lliure a la piscina. Amb l'abonament bàsic, els caps de setmana (de setembre a maig) i, de dilluns a diumenge (juny, juliol i agost) en horari d'estiu. Amb l'abonament complet cada dia. L'ús de la piscina coberta durant la temporada d'estiu és de lleure; s'habilitaran espais i horaris ampliat durant els mesos de juny i juliol. El mes d'agost serà l'horari de piscina d'estiu.

■ Ús i accés al gimnàs del poliesportiu, amb assessorament tècnic segons horari.

■ Ús de la sauna, que es troba a la piscina, segons quadrants d'ús.

■ Activitats físiques dirigides incloses en l'abonament: ciclisme indoor, gimnàstica de manteniment, multisports i, 30% descompte de la resta d'activitats físiques i aquàtiques..

■ Servei de fisioteràpia i massatges, amb cost addicional.

Preus mensuals (vàlids fins al 31 de desembre de 2014)	Abonament complet				Abonament bàsic			
	1r*	2n	3r	-16 a	1r	2n	3r	-16 a
primera inscripció (*)	30	24	18	7,50	30	24	18	7,50
mensualitat individual	30	24	18	7,50	25	20	15	6,25
majors de 60 anys i pensionistes residents								
	24	18			20	15		
Quota baixa temporal	6,70							

\* Aplicat el descompte del 50% per ser primera inscripció. Pot ser liquidada en un únic pagament o prorratejat en les 6 primeres mensualitats.

## FORMA DE PAGAMENT

■ Els pagaments seran mensuals a mes vençut, entre l'1 i el 5 de cada mes, per domiciliació bancària.

■ Els pensionistes s'han d'acreditar amb un certificat de la Seguretat Social o de l'oficina de Benestar Social de la Generalitat.

### El Servei d'Esports informa:

L'horari del servei d'assessorament del gimnàs i del Ciclisme indoor, així com el nombre de sessions del mateix, poden ser modificats els mesos de setembre, nadal i juliol. El mes d'agost no hi haurà ciclisme indoor.

La direcció del Servei d'esports podrà quan ho consideri necessari modificar l'horari del servei d'assessorament del gimnàs i el nombre de sessions, el contingut i el monitor/a de les activitats físiques dirigides.

Una sessió podrà no impartir-se en el supòsit d'impossibilitat material de substitució.

La quota d'assegurança inclou la primera assistència sanitària limitada.

## ABONAMENTS DE TENNIS I FRONTÓ

Aquest abonament és personal i intransferible pel seu titular. Els pagaments seran mensuals a mes vençut, entre l'1 i el 5 de cada mes, per domiciliació bancària. El cost és de 13,50 € i inclou 8 hores mensuals que en cap cas seran acumulables, amb la possibilitat de 4 hores addicionals de dilluns a divendres (no festius) de 8:30h a 14:30h sense reservar. Les 8 hores es poden convalidar en el torneig d'adults. La llum no està inclosa en l'abonament.

El cobrament serà mensual.

Per a més informació trobareu les normes d'ús de les pistes de tennis i frontó a recepció.

## ENTRADES PUNTUALS I LLOGUER D'INSTAL·LACIONS

Pista pavelló 1, pavelló2, pista exterior, pistes de tennis, frontó i camps de futbol de dilluns a diumenge, segons disponibilitat.

La reserva es pot fer per telèfon: 93.560.33.16 únicament el tennis i frontó de dilluns a divendres. La resta d'equipaments s'haurà de venir personalment al pavelló en horari d'atenció al públic i fer el pagament del lloguer d'instal·lacions.

Pista pavelló (1 h)	Pista exterior (1 h)	Pista 1/3 (1 h)	Frontó o tennis (x persona)	Tennis i frontó jove (-18 a, x persona)	Abonament mensual (2 hores setmanals, pagament trimestral)	Llum tennis i frontó	Llum Pavelló i P.exterior
28,50 €	20,50 €	9,60 €	3,70 €	2 €	13,50 €	3,90 €	11,80 €
<b>Futbol 7</b>	<b>Futbol 11</b>	<b>Llum Futbol 7</b>	<b>Llum Futbol 11</b>	<b>Gimnàs</b>	<b>Futbol 7 (3+1)</b>	<b>Futbol 11 (3+1)</b>	
68 €	136 €	16,30 €	32,60 €	6,40 €	204 €	408 €	

**Forma de pagament.** Pista Pavelló: Lloguer de dilluns a divendres, s'abonarà el mateix dia de la seva utilització. Si es lloga el cap de setmana s'haurà de pagar entre el dilluns i divendres (si no és abonat abans del divendres quedarà anul·lada).

La pista de tennis i frontó, s'ha de pagar abans de jugar, igual que la llum.

Els Camps de futbol, s'hauran de pagar prèviament a la seva utilització a la recepció del pavelló i portar el rebut a Centre de Futbol per poder gaudir del lloguer. Preus vàlids fins al 31 de desembre de 2013.

## CURSOS: D'OCTUBRE A MAIG-JUNY

Trobareu la informació referent als cursos a l'interior del document.

## CURSOS D'ACTIVITATS FÍSQUES ESPORTIVES / PER A INFANTS I JOVES

### ESCOLA ESPORTIVA

ESCOLA ESPORTIVA 1a etapa: experi- mentació motriu	P4,P5 i 1r PRIMÀRIA Nascuts entre 2010-2008	DM/DJ	17.30 a 18.50 h	Inscripció: 11,50 € Mensual: 11,50 €
ESCOLA ESPORTIVA 2a etapa d'iniciació generalitzada	2n,3r,4t,5è,6è PRIMÀRIA nascuts entre 2007-2003	DLL/DC	17.30 a 18.50 h	Inscripció: 11,50 € Mensual: 11,50 €

### HIP HOP

HIP HOP PETITS 1*	1r, 2n PRIMÀRIA nascuts entre 2008-2007	DL/DC	17.15 a 18.15 h	Inscripció: 11,50 € Mensual: 11,50 €
HIP HOP PETITS 2*	3r,4t PRIMÀRIA nascuts entre 2006-2005	DL/DC	18.15 a 19.15 h	Inscripció: 11,50 € Mensual: 11,50 €

OBJ: Activitat rítmica que permet iniciar els nens/es en balls coreografiats i millorar la seva coordinació

HIP HOP MITJANS*	5è, 6è PRIM.1r ESO nascuts entre 2004-2002	DM/DJ	18 a 19 h	Inscripció: 11,50 € Mensual: 11,50 €
------------------	-----------------------------------------------	-------	-----------	-----------------------------------------

Aquesta activitat es realitza a l'Escola Santa Perpètua OBJ: Activitat musical on els alumnes aprenen diferents passos i coreografies modernes

HIP HOP GRANS 1*	2n, 3r ESO 2001-2000	DLL/DC	19.15 a 20.15 h	Inscripció: 11,50 € Mensual: 11,50 €
------------------	-------------------------	--------	-----------------	-----------------------------------------

OBJ: Aprenentatge i execució de balls coreografiats.

HIP HOP GRANS 2*	4t ESO i BATXILLERAT nascuts entre 1999-1997	DLL/DC	20.15 a 21.15 h	Inscripció: 11,50 € Mensual: 12,50 €
------------------	-------------------------------------------------	--------	-----------------	-----------------------------------------

\* Per als usuaris de hip hop que facin competició, la seva mensualitat serà de 19,60 euros i rebran una classe de tecnificació els divendres en diferents horaris atenent al grup al qual pertanyen.

### TENNIS

TENNIS PETITS	2n i 3r PRIMÀRIA nascuts entre 2007-2006	DL/DC DM/DJ	17.30 a 18.30 h	Inscripció: 11,50 € Mensual: 11,50 €
---------------	---------------------------------------------	----------------	-----------------	-----------------------------------------

OBJ: Iniciar a l'infant en les habilitats específiques del tennis de forma generalitzada

TENNIS MITJANS 1	4t, 5è i 6è PRIMÀRIA 2005-2003	DL/DC DM/DJ	18.30 a 19.30 h	Inscripció: 11,50 € Mensual: 11,50 €
------------------	-----------------------------------	----------------	-----------------	-----------------------------------------

OBJ: Iniciar a l'infant a les habilitats específiques del tennis de forma més específica

TENNIS MITJANS 2	1r, 2n ESO 2002-2001	DM/DJ	19.30 a 20.30 h	Inscripció: 11,50 € Mensual: 11,50 €
------------------	-------------------------	-------	-----------------	-----------------------------------------

OBJ: Iniciar a l'infant a les habilitats específiques del tennis de forma més específica

TENNIS GRANS	3r,4t ESO i BATXILLERAT nascuts entre 2000-1997	DL/DC/DV DC/DV	19.30 a 20.30 h 16.30 a 17.30 h*	Inscripció: 11,50 € Mensual: 19,60 €
--------------	----------------------------------------------------	-------------------	-------------------------------------	-----------------------------------------

En aquest grup, els divendres faran de 16.30h a 18.30h. OBJ: Aprenentatge i millora de la tècnica del tennis

### CICLISME INDOOR JOVE / 14-18 anys

Activitat realitzada en col.laboració amb el CAP de Santa Perpètua.	DM/DJ DL/DC	18 a 18.45 h 17.30 a 18.15 h	Inscripció: 11,50 € Mensual: 19,60 €
------------------------------------------------------------------------	----------------	---------------------------------	-----------------------------------------

OBJ: Combatre el sedentarisme i la manca d'activitat entre els més joves i d'aquesta manera lluitar contra el sobrepès infantil. Aquesta activitat s'inicia el mes de setembre i finalitza el mes de juliol

## CURSOS D'ACTIVITATS AQUÀTIQUES / PER A INFANTS I JOVES

CURSETS NATACIÓ (3-9 anys)	DL-DC	DM-DJ	PREU	PREU ABO-NATS
	17.30-18.15 h 18.15-19 h	18.15-19 h	Inscripció: 11,50 € Mensual: 19 €	Mensual: 13,30 € (matrícula gratis)

OBJECTIUS: **Iniciació**, assolir autonomia dins l'aigua mitjançant exercicis de familiarització, respiració, flotació i desplaçaments. **Perfeccionament tècnic**, aprenentatge dels diferents estils. Es treballa segons el nivell aquàtic a partir d'una prova de nivell que es realitza el primer dia. Els curssets van de gener a maig. **Pagament mensual.**

CURSETS NATACIÓ (10-15 anys)	DL-DC	DM-DJ	PREU	PREU ABO-NATS
	19-19.45 h	19 -19.45 h	Inscripció: 11,50 € Mensual: 19 €	Mensual: 13,30 € (matrícula gratis)

**Iniciació i perfeccionament tècnic**, amb un plantejament utilitari i educatiu. Es treballa segons el nivell aquàtic a partir d'una prova de nivell que es realitza el primer dia. Els curssets van de gener a maig. **Pagament mensual.**

## CURSOS D'ACTIVITATS AQUÀTIQUES / PER A ADULTS

CURSETS NATACIÓ	DL-DC	PREU	PREU ABONATS
	8.30-9.15 h Nivell 1,2 9.15-10 h Nivell 1,2 21.00-21.45 h Nivell 2,3	Inscripció: 12,50 € Assegurança: 11 € Mensual: 23,80 €	Inscripció i assegurança gratuïta. Mensual: 16,66 €

Nivell 1 (aprenentatge): Els que comencen de zero i tenen por a l'aigua.  
Nivell 2 (aprenentatge): Els que tenen certa autonomia a l'aigua i no tenen por a la part profunda.  
Nivell 3 (tecnificació): Els que tenen coneixement dels estils però cal millorar la seva tècnica.

AQUAGIM AQUASALUT	DL-Dj	DL-DC	DM-DJ	PREU	PREU ABONATS
	10.15-11 h	16.00-16.45 h 20.15-21 h	9.15-10 h 15.15-16 h	Mensual: 30,20 €	Mensual: 21,14 €

Millora el teu nivell de condició física a través d'exercicis de resistència aeròbica, de tonificació muscular i d'estiraments dins l'aigua. Realitzaràs un entrenament molt complet, amb música i sense risc de lesionar-te. L'Aquasalut respecte l'Aquagim és de menor intensitat i és ideal per a tots aquells que pateixin qualsevol tipus de lesió a nivell articular, contractures i tensions cervicals i lumbars.  
Requisit: tenir certa autonomia dins l'aigua i no tenir por.

NOTA! Totes les activitats aquàtiques començaran al mes de gener de 2015.

## CURSOS D'ACTIVITATS FÍSQUES ESPORTIVES / PER A ADULTS

HIP HOP	DM-DJ	PREU	PREU ABONATS
	19.15 - 20.15 h Escola Santa Perpètua	Matrícula: 12,50 € Mensual: 19,60 € Assegurança: 11 €	Abonament bàsic mensual: 13,72 € (matrícula i assegurança gratuïta) Abonament complet: Gratuït

Aprenentatge i execució de balls coreografiats.

FITPILATES	DM-DJ	PREU	PREU ABONATS
	9 - 10 h 15.15 - 16.15 h 19.15 - 20.15 h 20.15 - 21.15 h	Matrícula: 12,50 € Mensual: 12,50 € Assegurança: 11 €	Mensual: 8,75 € (matrícula i assegurança gratuïta)

Es basa en un programa molt segur d'exercicis controlats d'alta qualitat, en els quals la respiració, la concentració, l'alineació i la fluïdesa són claus. Prima la precisió dels exercicis davant l'excés de repeticions, que només ens porta a fatigar-nos i a crear-nos més tensió. Qualsevol persona pot practicar els exercicis de Pilates, hi ha moltes adaptacions i nivells de dificultat que s'adapten perfectament a cada persona.

AERO modalitats	DL-DC-DV	DM-DJ-DV	PREU	PREU ABONATS
	9.15-10.05 h	19.15-20.05 h*	Matrícula: 12,50 € Mensual: 12,50 € Assegurança: 11 €	Mensual: 8,75 € (matrícula i assegurança gratuïta)

Sessions de 50 minuts on gaudiràs de les millors activitats físiques dirigides actuals, perquè realitzis un entrenament variat i complet al ritme de la música.

AEROBIC-STEPPS-BOSSU-GAC-TBC. Els divendres cada quinze dies piscina lliure.

\* Divendres que no hi hagi piscina, els usuaris d'aquesta activitat poden accedir a la classe de ciclisme indoor de la tarda.

Gimnàstica de manteniment	DL-DC-DV	DM-DJ-DV	PREU	PREU ABONATS
	9.15-10.15 h 10.30-11.30 h 15.15-16.15 h (CC la Florida) 19.10-20 h	20.10-21 h DV: 19.10-20 h	Matrícula: 12,50 € Mensual: 12,50 € Assegurança: 11 €	Abonament bàsic i complet: GRATUÏT

Millora la teva forma física amb l'execució de tasques senzilles, variades i engrescadores. Entrenaràs la resistència aeròbica, la coordinació, la tonificació muscular i la flexibilitat, a través de formes jugades i utilitzant material divers (manuelles, bodibars, gomes, steps, bossu...)

## CURSOS: D'OCTUBRE A MAIG-JUNY

### FORMA DE PAGAMENT

- Les quotes de les activitats es liquidaran de la següent forma: La matrícula i l'assegurança s'abonarà només un cop cada temporada.
- S'haurà d'abonar cada temporada.
- Les quotes de les activitats físiques i aquàtiques s'abonaran a mes vençut.

El Servei d'Esports informa:

Per desenvolupar les activitats és necessari un mínim de 10 persones inscrites.

Aeromodalitas i Gimnàstica de manteniment, els divendres cada 15 dies faran piscina lliure.

## CURSOS D'ACTIVITATS AQUÀTIQUES / PER A COL. LECTIUS ESPECÍFICS

NATACIÓ ADAPTADA (discapacitats)	DISSABTES
	10.30-11.15 h 11.30-12.15 h

La natació adaptada està adreçada a aquelles persones amb discapacitat física, psíquica i sensorial, amb un plantejament utilitari, higiènic, rehabilitador i social.