

S

A

L

O

U

Guia d'activitats esportives i de lleure



AJUNTAMENT DE SALOU

2014 · 2015



És motiu de satisfacció poder tornar a dirigir-vos unes paraules amb motiu de la presentació d'aquest programa d'activitats esportives per aquesta tardor i hivern, que estan tenint un creixent interès i un bon èxit de participació.

Com també em complau comprovar el dinamisme i l'augment de les inquietuds que al voltant de l'esport i les entitats esportives es genera a la nostra ciutat.

És inqüestionable que el moviment associatiu i esportiu salouenc és avui un signe de la identitat de Salou, i és un dels grans actius que tenim de cara a dinamitzar el nostre teixit social.

Per això, des de l'Ajuntament, sensibles a aquesta demanda estem treballant en la creació nous equipaments que ajudin a diversificar la pràctica de l'esport i que, ben aviat, seran una realitat. La nostra obligació és millorar i incrementar les instal·lacions i els serveis esportius amb clara visió de present i de futur. Un futur que ha de veure fet realitat un ambiciós projecte com és la construcció d'una Ciutat Esportiva, que acollirà un gran complex d'equipaments i serveis aptes per a la promoció de l'esport base, i perquè els visitants disposin d'una zona moderna i preparada per a la realització de les més diverses estades a la nostra ciutat.

A més, com que per l'Ajuntament és un d'orgull veure la creixent implicació de joves i grans en el camp esportiu, això ens empeny a promoure activitats de lleure i esport, i ens fa adoptar el compromís de seguir treballant per donar resposta a les exigències i reptes que té la societat salouenca en el camp esportiu.

Pere Granados
Alcalde de Salou



De nou, des de la Regidoria d'Esports, ens complau presentar-vos el programa lúdic i esportiu corresponent al les propostes per aquest curs 2014-2015, amb una sèrie d'activitats destinades a omplir el temps de lleure, i com alternativa d'oci, a la vegada que suposa una eina de promoció de la salut i com a ciutat amb certificat de destinació esportiva que som.

Com que hem volgut programar activitats per a tots els públics, i els volem posar a l'abast de tots, hem tingut cura d'adaptar-les tant als petits, com joves, grans, i més grans, de forma que tothom tingui l'oportunitat de practicar activitats físiques i esportives que fomenten la salut, el treball en equip i la participació activa.

Com veieu, hem preparat un ample ventall d'activitats que, si bé moltes d'elles ja estan consolidades i són prou conegudes, desitgem que despertin el major interès i estimulin la màxima participació, sobretot d'aquells i d'aquelles que no han compartit encara amb nosaltres aquesta experiència. A més, incorporem novetats per tal d'animar a més persones a practicar l'esport i a fer una vida saludable.

Perquè és una forma divertida d'ocupar el lleure i ens permet, col·lectivament, assolir els objectius fonamentals de la cultura de l'esport i la promoció de la salut i la convivència.

Felip Ortiz
Regidor d'Esports i Joventut



Piscina municipal

DIES	HORARIS	
dilluns a divendres	8.00 a 22.00 h	
dissabtes	9.00 a 14.00 h	16.00 a 20.00 h
diumenges	10.00 a 14.00 h	

* Aplicació fins el 22/06/2015

- Si per qualsevol circumstància s'hagués de tancar s'avisaria als usuaris amb la suficient antelació.
- Els usuaris han de deixar la Piscina i la resta d'espais esportius 15 minuts abans del tancament de les instal·lacions.

ABONAMENTS PISCINA

Diferents modalitats d'abonaments a la piscina municipal.

TIPUS	MENSUAL	TRIMESTRAL	ANUAL
Familiar	37,40 €	101,00 €	359,00 €
Adult	18,00 €	48,60 €	172,80 €
Infantil /Jubilat	14,70 €	39,70 €	141,10 €
Adults matins ⁽¹⁾	12,80 €	34,60 €	122,90 €
Jubilat matins ⁽²⁾	9,00 €	24,20 €	86,40 €

⁽¹⁾⁽²⁾ Vàlids només en horari de matins.

Horari sortida de les instal·lacions abans de les 14.00 hores.

ABONAMENT FAMILIAR: Inclou els pares i tots els fills menors de 16 anys.

ABONAMENT ADULT: A partir de 16 anys.

ABONAMENT INFANTIL: De 6 a 16 anys.

ABONAMENT JUBILAT: A partir de 65 anys o acreditant situació.

QUOTES D'INSCRIPCIÓ	PREU
ADULT	22,90 €
INFANTIL I JUBILAT	16,00 €
ABONAMENT FAMILIAR (per membre)	16,00 €

piscina municipal · fisioteràpia

ALTRES SERVEIS

ENTRADES PUNTUALS	PREUS
Entrada adult	5,00 €
Entrada infantil / jubilat	3,50 €

ABONAMENTS 10 BANYS	PREUS
Adult	42,00 €
Infantil / jubilat	29,50 €

- Les entrades puntuals a la Piscina només són vàlides per a la sessió (matí o tarda).
- Els abonaments de 10 banys tenen una vigència de 90 dies.
- Els menors de 14 anys han d'entrar acompanyats d'un adult major de 18 anys.

CLASSES DE NATACIÓ PARTICULARS

TIPUS CLASSE	PREU
fins a 2 alumnes	31,50 €
fins a 3 alumnes	40,55 €
fins a 4 alumnes	51,95 €

Servei de Fisioteràpia

MASSATGES DE REHABILITACIÓ

Tractament de contractures - Cicatricial - Cyriax

EXERCICIS DE MOBILITZACIÓ.

HIDROTERÀPIA

(Aquesta activitat es fa a la piscina)

DILLUNS de 09.00 a 13.00 h

DIMECRES de 16.00 a 20.00 h

DIJOURS de 09.00 a 13.00 h

La reserva i pagament de la visita s'ha de fer a la Recepció de la Piscina.

Abonaments

ABONAMENTS ACTIUS

Abonament FIT-ACTIU

- Podràs combinar la sala fitness i les activitats dirigides.

TIPUS	MENSUAL	TRIMESTRAL	ANUAL
Adult	34,50 €	93,15 €	331,20 €
Jubilat	24,15 €	65,20 €	231,85 €

Abonament PLUS

- Inclou l'abonament FIT-ACTIU i l'utilització de la piscina amb bany lliure, més sauna i bany de vapor.

TIPUS	MENSUAL	TRIMESTRAL	ANUAL
Adult	44,55 €	120,30 €	427,70 €
Jubilat	31,20 €	84,25 €	299,50 €

ABONAMENT ADULT: de 16 a 64 anys.

ABONAMENT JUBILAT: a partir de 65 anys o acreditant situació.

QUOTES D'INSCRIPCIÓ

Adult	22,90 €
Jubilat	16,00 €

QUOTES DE MANTENIMENT

Adult	7,80 €/mes
Jubilat	5,50 €/mes

- La quota de manteniment permet mantenir la condició d'abonat durant el període que no es pugui assistir. Cal comunicar-ho prèviament per sol·licitar l'aplicació d'aquesta tarifa.

ALTRES SERVEIS

TIPUS	Entrada puntual sala fitness	Abonament 10 sessions sala fitness	Entrada puntual sala fitness+piscina	Abonament 10 sessions sala fitness+piscina
Adult	4,45 €	37,80 €	6,65 €	56,50 €
Jubilat	3,10 €	26,35 €	4,65 €	39,50 €

- Els abonaments de 10 sessions tenen una vigència de 90 dies
- Serveis no disponibles per als menors de 16 anys.

TIPUS	Entrada puntual classe dirigida
Adult	4,95 €
Jubilat	3,45 €

Donen dret a participar en qualsevol de les activitats programades, excepte en les que requereixen suplement, i sempre i quan l'aforament de la

sala on es fa l'activitat ho permeti, en cas que l'aforament estigui complet haurà d'anar a un altre espai. No es garanteix plaça.

HORARI SALA FITNESS

DIES	HORARIS
dilluns a divendres	8.00 a 22.00 h
dissabtes	9.00 a 14.00 h

Si per qualsevol circumstància s'hagués de tancar s'avisaria als usuaris amb la suficient antelació.

Activitats incloses en l'abonament:

X Aeròbic	X GAC
X Abdominals	X Gimnàstica de manteniment
X Aquagim	X Ioga
X Body Tono	X Pilates
X Bosu	X Power
X Ciclo indoor	X SEF (sempre en forma)
X Condicionament Total TBC	X Step Dance
X Fitball	X Zumba

**En funció de l'època de l'any es pot modificar, cancel·lar o afegir l'oferta d'activitats dirigides, períodes d'estiu, Setmana Santa, Nadal o per causes de força major.*

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

Aeròbic

Activitat on es realitzen exercicis d'intensitat moderada i que utilitza com a mitjà de pràctica, l'acompanyament musical i la coreografia.

Es treballa el ritme, la coordinació i la resistència per tal d'assolir una millora de la condició física.

Sessions amb l'objectiu de millorar el sistema cardiovascular al ritme de la música, indicades per disminuir el percentatge de greix corporal coreografies coordinades de baix, mig i alt impacte.

Abdominals

Sessió formada per un ventall d'exercicis que tenen com a objectiu principal enfortir tota la musculatura abdominal i de la resta de músculs que participen del que diem "CORE" o centre del nostre tronc (erectors, multifidus, oblicus, transvers, glutis, adductors i piramidal). Sessions de 30'

Body Tono

Activitat, a la qual es fan servir diversos materials (peses, barres, bandes elàstiques, etc) encaminada a la realització d'exercicis cardiovasculars i de tonificació, en general, treballant tots els grups musculars al ritme de la música.

La finalitat és aconseguir un entrenament total del cos.

Bosu

Treball amb l'objectiu de millora cardiovascular i tonificació general i complementat amb abdominals, natges i cames, per mitjà d'una semiesfera de làtex amb què potenciar el teu equilibri, augmentar la teva força i resistència i millorar la teva postura corporal.

Ciclo indoor

Programa d'entrenament cardiovascular sobre bicicleta estàtica. Sessions grupals acompanyades de música i impartides per tècnics específicament formats per desenvolupar aquesta activitat. Beneficis: Millorar la resistència cardiovascular i disminuir el pes corporal

Condicionament Total TBC

Treball específic i combinat amb circuits d'alt impacte on es requereix bona base física, sistema d'entrenament total que alterna fases aeròbiques amb tonificació muscular. Recomanat com a preparació física i indicades per disminuir el percentatge de greix corporal.

Fitball

Sessió formada d'un conjunt d'exercicis que utilitzen com a base una esfera de goma de gran tamany i que permet un gran número de noves possibilitats per millorar la movilitat i tonificar el cos de forma segura.

GAC

Sistema d'entrenament per enfortir dos grups musculars principals: glutis, abdominals i cames. A partir

d'un treball aeròbic i d'exercicis específics. Es busca enfortir i tonificar aquestes zones del cos, que moltes vegades són les més afectades per la vida sedentària. Beneficis: - Millorar la força i resistència inferior i tronc, a la vegada que remodelar la figura.

Gimnàstica de manteniment

Activitat coreografiada per a mantenir i millorar el condicionament físic, amb exercicis de força, resistència i flexibilitat. Indicat per tonificar els músculs i disminuir el percentatge de greix corporal.

Ioga

Activitat que treballa, en una mateixa sessió, la força, la flexibilitat i la relaxació de la ment. Objectius: -Relaxar-se a través de la ment i l'exercici. Treballar la musculatura profunda del cos. Eliminar l'estrès i/o l'ansietat. Treball específic de respiració, estiraments i actituds posturals connectant el cos i la ment.

Pilates

El mètode Pilates és un sistema d'entrenament físic de la musculatura més profunda del cos. Mitjançant un conjunt d'exercicis s'aprèn a prendre consciència de la respiració i de l'alineació de la columna vertebral, facultat molt important per evitar mals d'esquena. Beneficis: Millorar el to de la musculatura profunda, incrementar la flexibilitat muscular i millorar la consciència corporal de l'individu.

Power

Sessió destinada a augmentar el to muscular de tot el cos, al ritme de la música, millorant la força i la resistència muscular. Utilització de barres, peses, steps, etc. Indicada per a persones que volen millorar la força muscular de tot el cos.

SEF (sempre en forma)

Treball de millora cardiovascular i tonificació general. Treball específic de cames, abdomen i natges. Combinats amb estiraments i relaxació.

Step Dance

La pràctica de Steps proporciona resistència aeròbica, força física i flexibilitat corporal. La part coreografiada millora la coordinació i la capacitat de reacció de l'alumne, treballen també a nivell mental, estimulen la memòria i la concentració.

Zumba

Activitat física d'intensitat moderada que utilitza els ritmes llatins com a mitjà per a desenvolupar una pràctica física coreografiada i dirigida, amb l'objectiu principal de la millora cardiovascular i física.

Observacions per Abonaments / Abonats

- Es considerarà persona Abonada a aquella que disposi del passiu per accedir a les instal·lacions en qualsevol de les seves modalitats de forma regular i continuada. La persona Abonada gaudirà de descomptes en totes les activitats en les que s'indiqui aquest avantatge, sempre que tinguin l'abonament actualitzat a tots els efectes. Tots aquests tipus d'abonaments impliquen que s'ha de pagar la quota regular encara que no s'hagin utilitzat les instal·lacions.
- Al inscriure's es paga la quota d'inscripció i el primer mes o període proporcional en targeta bancària. Les renovacions i següents pagaments s'hauran de fer mitjançant domiciliació bancària.
- Els períodes dels abonaments són per mesos naturals.
- Es causarà baixa automàticament quan es degui un rebut emès. Als impagats per devolució bancària se'ls aplicarà les despeses. Per

tornar a inscriure's haurà de pagar novament la quota d'inscripció i els pagaments pendents.

- S'aplicaran les normes administratives generals vigents de l'Àrea d'Esports.
- Tot aquell que incompleixi la normativa d'ús de les instal·lacions municipals hi que provoqui desperfectes de forma conscient a les mateixes causarà baixa automàticament.
- **Cal notificar personalment la baixa o no renovació d'un abonament a la recepció de la Piscina Municipal per escrit i abans d'iniciar el següent període.**
- Les reclamacions hauran de realitzar-se per escrit i dirigir-se a l'Ajuntament de Salou.

Observacions Assegurances

Cap de les activitats organitzades per l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Salou està assegurada en accidents esportius.

CALENDARI DE DIES FESTIUS A LES INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

DIES	MES	ANY
12 i 30	OCTUBRE	2014
1	NOVEMBRE	
6, 8, 24, 25, 26 i 31	DESEMBRE	
1 i 6	GENER	2015
6 i 7	FEBRER	
3 i 6	ABRIL	
1	MAIG	

- 24 i 31 de desembre Piscina oberta fins les 14.00 h.
- Per les tasques de manteniment anual la Piscina romandrà tancada del 22 al 28 de juny del 2015, ambdós inclusiu.
- En cas que per causes tècniques fos necessari el tancament de la instal·lació només es tindrà dret a devolució de la part proporcional de la quota quan el tancament superi els 10 dies comptant l'onzè dia com a primer dia de devolució.

Activitats esportives adults

Gent Gran + 55 anys

CODI ACTIVITAT	HORARI	DIES ACTIVITAT
GIM-J-1	10.15 a 11.00 h	dimarts - dijous - divendres
GIM-J-2	10.15 a 11.00 h	dilluns - dimecres - divendres

* Els divendres hi ha l'opció de fer Aquagym (activitat a la Piscina) 11.15 a 11.45 hores els inscrits als 2 grups

* Cal acreditar la condició de jubilat o pensionista per beneficiar-se del preu.

Contingut: orientat a mantenir i millorar el nivell de condició física de les persones grans, combinant exercicis aeròbic i de tonificació muscular amb l'intensitat d'esforç adequada.

Places: 35 per grup

Jubilats preu any: 18,30 €

No jubilats, preu mensual: 17,80 €

Activitats Aquàtiques per adults (amb monitoratge)

CURSETS NATACIÓ ADULTS

GRUPS I NIVELL	DIES ACTIVITAT	HORARI
CNA-1 Iniciació	dilluns - dimecres	20.30 a 21.20 h
CNA-2 Mitjà	dilluns - dimecres	20.30 a 21.20 h
CNA-3 Perfeccionament	dimarts - dijous	20.30 a 21.20 h

Participants: mínim 6, màx. 12 per grup

Preu mes: 27,80 €

Observacions:
Abonats 50% segons modalitat

AQUAGYM

GRUPS	DIES ACTIVITAT	HORARI
AQUA-1	dimarts - dijous	09.15 a 10.00 h
AQUA-2	dilluns - dimecres - divendres	09.15 a 10.00 h
AQUA-3	dimarts - dijous	19.30 a 20.15 h

Contingut: Són sessions de treball de tonificació muscular i flexibilitat. Millora la capacitat aeròbica. Indicada per a persones que volen millorar la seva condició física general, amb problemes circulatoris, articulars o recuperació de lesions que necessiten treballar sense impacte.

Preu mes:

23,40 € (2 sessions) - 31,20 € (3 sessions)

Observacions: Abonats a la piscina 50%

Observacions a les activitats per adults amb monitor (físicoesportives i aquàtiques):

- S'accedirà als vestidors 10 minuts abans de començar la classe
- Una vegada finalitzada la classe cal abandonar les instal·lacions (espais esportius)
- Els monitors de les activitats determinaran finalment la capacitat i nivell del cursillista inscrit i per tant la possibilitat de canviar-lo de grup o no admetre'l si l'activitat ja ha estat iniciada i pot alterar el ritme de la resta del grup.
- Les sales tenen aforament màxim. Indicats en cada espai

Cursos de natació

Activitats Aquàtiques amb Monitoratge.



Participants: 10 per grup. Sempre amb el pare/mare a l'aigua

Mínim per iniciar l'activitat:

5 per grup

Preu mes: 31,80 € (2 sessions)

16,15 € (1 sessió)

NADONS - 5 a 24 mesos

GRUPS	DIES ACTIVITAT	HORARI
NAD-1	dimarts - dijous	17.00 a 17.30 h
NAD-2	dissabtes	12.00 a 12.30 h



Participants: 8 per grup

Mínim per iniciar l'activitat:

6 per grup

Preu mes: 31,80 € (2 sessions)

16,15 € (1 sessió de 60 min)

TORTUGUETES - 24 a 36 mesos

GRUPS	DIES ACTIVITAT	HORARI
TOR-1	dilluns - dimecres	17.10 a 18.00 h
TOR-2	dissabtes	10.00 a 11.00 h



Participants: 10 per grup

Mínim per iniciar l'activitat:

6 per grup

Preu mes: 31,80 € (2 sessions)

16,15 € (1 sessió de 60 min)

ESTRELLETES - Nascuts al 2011

GRUPS	DIES ACTIVITAT	HORARI
EST-1	dilluns - dimecres	17.10 a 18.00 h
EST-2	dissabtes	10.00 a 11.00 h

Accés a les instal·lacions

- Es farà mitjançant empremta digital, o un carnet, personal e intransferible, a través del control d'accessos instal·lat a tal efecte. No es permetrà accedir a les activitats sense identificació, carnet o digital.
- Els abonats a Piscina o inscrits a qualsevol altra activitat hauran d'accedir a les instal·lacions per la porta de la Piscina Municipal.

Cursos de natació



Participants: 12 per grup

Mínim per iniciar l'activitat:

8 per grup

Preu mes: 27,20 €

16,15 € (1 sessió de 60 min)

CAVALLETS - Nascuts del 2009-2010		
GRUPS	DIES ACTIVITAT	HORARI
INI-1	dimarts - dijous	17.10 a 18.00 h
INI-2	dilluns - dimecres	18.00 a 18.50 h
INI-3	dissabtes	11.00 a 12.00 h



Participants: 15 per grup

Mínim per iniciar l'activitat:

10 per grup

Preu mes: 27,20 €

16,15 € (1 sessió de 60 min)

DOFINS - Nascuts del 2003-2008		
GRUPS	DIES ACTIVITAT	HORARI
MIT-1	dimarts - dijous	18.00 a 18.50 h
MIT-2	dissabtes	12.00 a 13.00 h



Participants: 15 per grup

Mínim per iniciar l'activitat:

10 per grup

Preu mes: 27,20 €

16,15 € (1 sessió de 60 min)

TAURONS - Nascuts del 1999-2002		
GRUPS	DIES ACTIVITAT	HORARI
PER-1	dimarts - dijous	18.00 a 18.50 h
PER-2	dissabtes	12.00 a 13.00 h

Observacions a les activitats infantils amb monitors

- S'accedirà als vestuaris 10 minuts abans de començar la classe.
- Els nens menors de 8 anys podrà accedir al vestuari acompanyats amb un adult.
- Els nens més grans de 6 anys han d'anar al vestidor del seu sexe o el de grups.
- Les sessions són de 50 minuts (excepte nadons i les que indiquin el contrari).
- Una vegada finalitzada la classe, cal abandonar les instal·lacions (espais esportius).
- Els responsables tècnics de les activitats decidiran, finalment, el nivell al que s'inscriurà un alumne.

Observacions generals

1.- Assegurances:

Cap de les activitats organitzades per l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Salou està assegurada en accidents esportius.

2.- Durada de les activitats

Les activitats infantils, s'aturen en els mateixos períodes que el curs escolar i d'acord amb el calendari escolar vigent.

Les activitats d'adults en aquestes dates reduiran horaris.

Les dates d'aplicació dels horaris es comunicarà degudament.

Les instal·lacions romandran tancades els dies festius intersetmanals.

Les activitats es podran suspendre o aturar temporalment per competicions esportives o altres esdeveniments d'interès general que es puguin produir al lloc on es realitzen. En aquests casos no es contempla la recuperació de les classes afectades en funció del tipus d'activitats i els espais afectats. Els preus públics aprovats per al curs 14/15 ja contemplen aquestes dates.

Per les tasques de manteniment anual la Piscina romandrà tancada del 22 al 28 de juny de 2015, ambdós inclosos.

En cas que per causes tècniques fos necessari el tancament de la instal·lació, només es tindrà dret a devolució de la part proporcional de la quota quan el tancament superi els 10 dies. Comptant l'onzè dia com a primer dia de devolució.

3.- Inscripció

Alta:

Per fer el tràmit d'inscripció - alta es necessari:

- DNI o Passaport.
- Portar una foto de carnet o venir personalment a fer la inscripció.
- Signar autorització per a domiciliació bancària.
- Original o fotocopia primera plana cartilla del banc.
- Targeta de crèdit per fer el pagament de la quota d'inscripció i el primer mes o període.

Baixa:

Cal notificar personalment la baixa a una activitat o no renovació d'abonament a l'oficina de l'Àrea d'Esports amb la suficient antelació i per

escrit amb el full que podeu demanar a les oficines. La data de baixa serà efectiva al mes següent de la seva comunicació.

Es causa de baixa automàtica quan es degui un rebut emes. Als impagats per devolució bancària se'ls aplicarà les despeses bancàries.

Per tornar a inscriure's hauran de pagar novament la quota d'inscripció i els rebuts pendents.

Renovació de places puntuals a activitats:

La renovació a una activitat es produeix de forma automàtica fins la finalització d'aplicació d'aquesta guia. Només en cas de no voler continuar s'ha de comunicar com un procediment de baixa.

4.- Perfil usuaris

Abonats

Es considera persona abonada aquella que disposi del passi per accedir a les instal·lacions en qualsevol de les seves modalitats de forma regular i continuada.

La persona abonada gaudirà de descomptes en totes les activitats en que s'indiqui aquest avantatge, sempre que tinguin l'abonament actualitzat a tots els efectes. Caldrà estar abonat durant el mateix període que l'activitat, cas de no complir aquest requisit se li reclamarà el preu del descompte en la propera inscripció.

Tots els abonaments impliquen que s'ha de pagar la quota de inscripció inicialment i la quota regular encara que no s'hagin d'utilitzar les instal·lacions, si bé es podran acollir a la quota de manteniment, els mesos que tinguin previst no venir, per tal de no tornar a pagar la inscripció.

Abonats que incloguin activitats

- Tindran accés a qualsevol activitat excepte les indicades com excloses.
- Condicionat a l'aforament màxim de cada sala o espai esportiu.
- Es considera persona usuària d'activitats puntuals, aquella persona que esta inscrita a una activitat.

5.- Pagament de quotes

Al inscriure's a qualsevol abonament s'ha de pagar la quota d'inscripció i el primer mes o període amb tarja de crèdit / dèbit.

Les renovacions i següents pagaments s'han de fer mitjançant **domiciliació bancària**.

No es pot pagar ni en efectiu ni amb tarja de crèdit/dèbit, a la recepció de la piscina, cap modalitat d'abonament i/o activitat. El pagament es farà, un cop emès el rebut per part de l'Àrea d'Esports, en les entitats bancàries que s'indiquin.

Quota d'inscripció es paga el mateix dia d'inscripció, una sola vegada si hi ha una continuïtat. Si s'interrompes s'haurà de tornar a abonar. Tots aquells abonats amb una antiguitat superior a vint-i-quatre mesos, amb un mínim de nou mesos amb un abonament de qualsevol tipus en actiu, sense cap irregularitat en els seus pagaments i donat el cas d'una baixa temporal amb un termini màxim de tres mesos, podran gaudir de l'excepció de matrícula.

Quota de manteniment: per tal de mantenir una continuïtat en els abonaments i no fer el pagament de la inscripció novament si hi hagués un període on no es pugui fer us de les instal·lacions però es vol mantindre l'abonament, s'ha establert aquesta quota per import de 7,80 euros/mes. Caldrà comunicar-lo a la recepció amb un mínim de 15 dies i serà efectiu al mes següent.

Els usuaris amb rebuts retornats o pendents hauran de regularitzar els pagaments més les despeses bancàries.

Es causarà baixa automàtica quan no es paguin els rebuts emesos o no es renovi l'abonament.

Tota aquella persona que tingui pagaments pendents de qualsevol activitat o programació orga-

nitzada per l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Salou, no podrà inscriure's ni participar en cap activitat fins que regularitzi la seva situació i se'l donarà de baixa automàticament.

6.- Ajuts Econòmics i descomptes

Beques: les persones necessitades podran sol·licitar beques per activitats esportives adreçant-se als Serveis Socials de l'Ajuntament de Salou.

Joves: els joves de 16 a 25 anys que disposin de carnet jove de la D.G. de la Joventut gaudiran d'un 10% de descompte en el preu de qualsevol abonament o activitat a qualsevol de les activitats de l'Àrea d'Esports. També gaudiran d'aquest descompte els membres del club Xic's. NO inclou la quota d'inscripció de qualsevol modalitat d'abonament.

Famílies nombroses i monoparentals: el 10%. S'haurà d'acreditar.

Descomptes no acumulables.

7.- Normes administratives

Els períodes d'activitat o abonament son per mesos naturals. Els pagaments es faran per ponderació al dia de l'alta.

Una vegada començades les activitats no es retornarà l'import de les quotes.

Tot aquell que incompleixi la normativa d'ús de les instal·lacions municipals i que provoqui desperfectes, de forma conscient, a les mateixes, causarà baixa automàtica.

Totes les reclamacions s'hauran de fer per escrit i adreçar-se a l'Ajuntament de Salou.

És obligatori accedir amb l'empremta o el carnet. La no utilització del mateix no permetrà l'accés a l'activitat. En cas de no portar el carnet s'haurà de pagar l'entrada d'accés a l'activitat / abonament / instal·lació.

Els usuaris han de deixar la Piscina i la resta d'espais esportius 15 minuts abans del tancament de les instal·lacions

9.- Inscripcions a activitats

Recepció Piscina Municipal

Carrer de Milà, 7 · Tel. 977 30 92 10

Horari: matins de 09.00 a 14.00 hores, dilluns a dissabtes

Tarda de 15.00 a 20.30 hores, dilluns a divendres

18 i 19 de setembre: per als inscrits en el període abril-juny del curs passat.

A partir del 22 de setembre: noves inscripcions

Inscripcions internet:

www.salou.cat · E-mail: recepcion@salou.cat

Molt important:

Per facilitar i agilitzar el tràmit d'inscripció us aconsellem.

Porteu totes les dades correctes:

- DNI/Passaport
- Llibreta banc o caixa per domiciliari
- Informeu-vos bé a la guia d'activitats

INICI D'ACTIVITATS: DILLUNS 29 DE SETEMBRE

observacions

Escoles esportives



**GIMNÀSTICA RÍTMICA
SALOU CLUB ESPORTIU**
Lloc: Pavelló Municipal d'Esports
Telèfon: 693 100 768 / 678 892 248

Contacte:
salou.club.esportiu@gmail.com



**BASQUET
CLUB BASQUET SALOU**
Lloc: Pavelló Municipal d'Esports
Telèfon: 660 891 864
Contacte:
cbsalou@hotmail.com



**PATINATGE
CLUB PATÍ SALOU**
Lloc: Pavelló Municipal d'Esports
Telèfon: 630 388 639
Contacte:
clubpatisalou@hotmail.com



**VOLEIBOL
CLUB VOLEIBOL SALOU**
Lloc: Pavelló Municipal d'Esports
Telèfon: 630 055 987
Contacte:
cvsalou.president@gmail.com



**PATINATGE
CLUB PATÍ JOVE SALOU**
Lloc: Pavelló Municipal d'Esports
Telèfon: 665 353 004
Contacte:
clubpatijovesalou@gmail.com



**HANDBOL
CLUB HANDBOL SALOU**
Lloc: Pavelló Cap Salou
Telèfon: 651 948 025
Contacte:
chsalou@gmail.com



**FUTBOL
E.F.B. U.D. SALOU**
Lloc: Estadi Municipal
Carrer de Barenys s/n
Telèfon: 977 38 40 50 / 638 03 84 57
Contacte: efbudsalou@hotmail.es



**NATACIÓ
CLUB NATACIÓ SALOU**
Lloc: Piscina Municipal d'Esports
Telèfon: 607 670 271 / 678 719 930
Contacte:
cnsalou@hotmail.es



**FUTBOL
E. F. B. SALOU COSTA DAURADA**
Lloc: Estadi Municipal
Carrer de Barenys s/n
Telèfon: 638 221 876
Contacte:
efbsaloucostadaurada@hotmail.com



**SINCRONITZADA
ASSOCIACIÓ ESPORTIVA SINCRO
VALFAGÓ SALOU**
Lloc: Piscina Municipal d'Esports
Telèfon: 692 046 132
Contacte:
sincrovalfago@gmail.com



**FUTBOL SALA
C.F.S PLAYAS DE SALOU**
Lloc: Pavelló Municipal d'Esports
Telèfon: 650 501 024
Contacte:
escuelaplayasdesaloufs@hotmail.com



**TENNIS TAULA
CLUB TENNIS TAULA**
Lloc: Annex Plaça Carrilet
Telèfon: 629 782 208
Contacte:
c.t.t.salou@hotmail.com



**TENNIS
CLUB TENNIS SALOU**
Lloc: Urbanització Xalets de Salou
Telèfon: 977 370 012
Contacte:
info@tennissalou.com



**FUTBOL SALA
CLUB SALOU FUTBOL SALA**
Lloc: Pavelló Municipal d'Esports
Telèfon: 691 406 536
Contacte:
saloufs@hotmail.com



**VELA
CLUB NÀUTIC SALOU**
Lloc: Club Nàutic Salou
Telèfon: 977 382 166
Contacte:
club@clubnauticsalou.com



PAVEL·LÓ MUNICIPAL D'ESPORTS, C/ Milà, 3 · T. 977 309 211



PAVEL·LÓ MUNICIPAL CAP SALOU, C/ Fonoll, s/n



PISCINA MUNICIPAL, C/ Milà, 7 · T. 977 309 210



GINMÁS MUNICIPAL, C/ Milà, 7 · T. 977 309 210



PISTA ESPORTIVA, Urb. Xalets de Salou



ZONA ESPORTIVA, C/ de Tarragona



PISTA ESPORTIVA, Zona Estival



ZONA ESPORTIVA DE PLATJA
Platja de Llevant, davant Jaume I



PISTA ESPORTIVA, Urbanització Mirador



PISTA ESPORTIVA, C/ Maria Castillo



ESTADI MUNICIPAL, C/ Barenys · T. 977 384 050



Organitza:



AJUNTAMENT DE SALOU
Regidoria d'Esports

www.salou.cat

Col·labora:



L'esport 
mou Catalunya

 Generalitat de Catalunya
Departament de la Vicepresidència
Secretaria General de l'Esport