



ABONAMENTS



ABONAMENTS

QUOTA INSCRIPCIÓ	20,55€
QUOTA MANTENIMENT	15,00€ / mes

Podràs combinar la piscina, la sala de fitness i les activitats dirigides. La quota de manteniment et 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.

TIPUS D'ABONAMENTS I PREUS

Abo-FIT	Fitness		28,00 €
Abo-ACTIU	Activitats		32,00 €
Abo-AQUA-FIT	Piscina + Fitness		37,00 €
Abo-AQUA-ACTIU	Piscina + Activitats		42,00 €
Abo-FIT-ACTIU	Fitness + Activitats		47,00 €
Abo-PLUS	Piscina + Fitness + Activitats		52,00 €

Els Abonaments que inclouen Fitness (FIT)

Donen dret a utilitzar l'espai anomenat sala de fitness, dins de l'horari establert. Utilització lliure de material cardiovascular, isotònic, pes lliure i aquelles activitats dirigides que s'incloguin en l'oferta (estiraments-abdominals). Espai sempre assistit per monitor especialitzat. No inclou entrenaments personalitzats.

Els Abonaments que inclouen Activitats (ACTIU)

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.

Activitats incloses en l'abonament:
Aeròbic, GAP, Latino, TBC, Body Step, Ciclo-Indoor, Sempre en Forma, Powerfit I, Aqua-gym, Gimnàstica de Manteniment, Bosu, Capoeira, Pilates, Gapton, Estiraments, Abdominals i Ioga.

*En funció de l'època de l'any es pot modificar, cancel·lar o afegir l'oferta d'activitats dirigides.

Descomptes en altres activitats

50% en altres activitats dirigides (tai-txi, dansa del ventre...) i aquelles que es comuniquin de nova creació i que no estiguin en l'oferta actual.

Els Abonaments que inclouen Piscina (AQUA)

Donen dret a utilitzar la piscina amb bany lliure, més sauna i bany de vapor. No inclou els curssets i activitats d'aigua dirigides.

Descomptes en altres activitats

50% en activitats dirigides d'aigua (curssets de natació, Aquagym i Matronatació).

HORARIS SALA FITNESS

DIES	HORARI MATI	HORARI TARDA
dilluns a divendres	de 08,00 a 14,00h	de 15,00 a 22,00h
dissabte	de 09,00 a 14,00h	

observacions per abonaments / abonats

• Es considerarà persona Abonada a aquella que disposi del passí 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. Les categories dels abonaments identifiquen la modalitat de pagament escollida per l'usuari.

• A l'inscriure's es paga la quota d'inscripció i el primer mes o període amb targeta bancària. Les renovacions i següents pagaments s'hauran de fer mitjançant domiciliació bancària.

• Els períodes dels abonaments són per mesos naturals.

• Les inscripcions mensuals es faran per períodes naturals i es pagaran per ponderació al dia de l'alta.

• Es causarà baixa automàticament quan es degui un rebut emès. Als impagats per devolució bancària se'ls aplicaran les despeses. Per tornar a inscriure's haurà de pagar novament la quota d'inscripció.

• 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 i 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.

• Tota aquella persona que tingui pagaments pendents de qualsevol activitat o programació organitzada 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.

• Les reclamacions hauran de realitzar-se per escrit i dirigir-se a l'Ajuntament de Salou.

OBSERVACIONS GENERALS / ASSEGURANCES

Cap de les activitats organitzades per l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Salou està assegurada en accidents esportius. Cas d'estar-hi interessat, l'usuari haurà d'abonar la quantitat referent a la mutualització. Demaneu informació.

ACTIVITATS ADULTS



incloses en modalitat d'abonament

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT PER ADULTS

Activitat per 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.

CONDICIONAMENT TOTAL. T.B.C.

Treball específic i combinat amb circuits d'alt impacte. Requereix bona base fíSistema d'entrenament total que alterna fases aeròbiques amb tonificació muscular. Recomanat com a preparació física.

AERÒBIC/LATINOS

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.

SEMPRE EN FORMA

Millora cardiovascular, tonificació general i treball específic de cames, abdomen i natjes. Estiraments i relaxació.

CICLO INDOOR

Treball cardiovascular que es realitza sobre la bicicleta seguint un programa dirigit per monitor.

POWERFIT

Sessió destinada a augmentar el to muscular de tot el cos, al ritme de la música, millorant la força i la resistència muscular, cremant els greixos. Indicada per a persones que volen cremar greixos i millorar la força muscular de tot el cos.

STEPS I BOSU

Treball amb l'objectiu de millora cardiovascular i tonificació general amb steps i complementat amb abdominais,

natjes i cames. Bosu: Treball propioceptiu, tonificant i treball aeròbic. Tono: Més dedicat a tonificació. Aero: Coreografiat, tipus aeròbic.

GAP/TONIFICACIÓ

Treball de manteniment i tonificació fent incidència en natjes.

CAPOEIRA

Activitat en la que es barreja el ball, lluita i acrobàcies al ritme de la música. Força i resistència muscular, flexibilitat, millora d'equilibri i reflexos.

PILATES (MATWORK)

Reforç i tonificació de la musculació, millora postural, de la flexibilitat i de l'equilibri. Treball que unifica ment i cos amb l'objectiu d'estilitzar la figura.

ESTIRAMENTS

Treball específic d'estiraments de tots els grups musculars. Sessions de 30'.

ABDOMINALS

Treball específic destinat a reforçar i potenciar la zona abdominal. Sessions de 30'.

IOGA

Treball específic de respiració, estiraments i actituds posturals connectant el cos i la ment.

CÓRRER

Treball aeròbic d'iniciació a córrer amb monitors especialitzats.

activitats dirigides per a gent gran

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT GENT GRAN + 55 ANYS

TIPUS	DIES	HORARIS
GIM-J	dimarts i dijous	de 09,30 a 10,15h

PREU / ESTIU
7,00 €
JUBILATS

PREU / MES
10,00 €
NO JUBILATS

PLACES: 35 per grup / monitor.
MÍNIM PER INICIAR L'ACTIVITAT: 15 per grup.
LLOC: Pavelló Municipal d'Esports

activitats aquàtiques adults (amb monitoratge)

CURSETS NATACIÓ ADULTS

GRUPS/NIVELL	DIES	HORARIS
CNA-1 Mitjà - Perfecc.	dilluns i dimecres	de 09,00 a 09,50h
CNA-2 Mitjà - Perfecc.	dilluns i dimecres	de 19,40 a 20,30h
CNA-3 Iniciació	dimarts i dijous	de 19,40 a 20,30h

PLACES: Mínim 6 / Màxim 12 per grup

OBSERVACIONS: Abonats 50% descompte segons modalitat.

2 SESSIONS
25,00 €
preu / mes

AQUAGYM

GRUPS/NIVELL	DIES	HORARIS
AQA-1	dilluns, dimecres i divendres	de 08,45 a 09,30h
AQA-2	dimarts i dijous	de 19,45 a 20,30h

PLACES: 10 per grup / monitor
OBSERVACIONS: Abonats 50% descompte segons modalitat.

CONTINGUT:

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 llesions que necessiten treballar sense impacte.

2 SESSIONS
21,00 €
preu / mes

3 SESSIONS
28,00 €
preu / mes

MATRONATACIÓ

TIPUS	DIES	HORARIS
MAT-1	dimarts i dijous	de 16,00 a 16,45h

MÍNIM PER INICIAR L'ACTIVITAT: 6 per grup / monitor.
OBSERVACIONS: Abonats 50% descompte segons modalitat.

2 SESSIONS
28,00 €
preu / mes

AQUASALUT - PROGRAMA DE SALUT

TIPUS	DIES	HORARIS
SALUT-1	dimarts i dijous	de 12,45 a 13,30h
SALUT-2	dimarts i dijous	de 16,00 a 16,45h

OBSERVACIONS: Activitat sense descomptes

CONTINGUT:

Curs destinat a millorar malalties de l'aparell locomotor cervicàlgies, gonàlgies, hèrnies discals, fibromiàlgies, etc...), que consisteix en sessions d'exercici físic, de nivell moderat i progressiu, per millorar la simptomatologia general i enfortir la musculatura. Exercicis aquàtics (piscina coberta) i físics (sala musculació) individualitzats, en funció de les malalties i/o alteracions que pateix cada abonat. Aquest servei s'ofereix per personal tècnic acreditat. Per inscriure's cal aportar informe mèdic detallat i actualitzat de la patologia a tractar.

Observacions activitats adults

- Les sessions són de 45 minuts les físiques i les aquàtiques. Els cursos de natació són de 50 minuts. Excepte en aquelles que s'indiqui una durada diferent.

- 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, indicat en cada espai.

ACCÉS A LES INSTAL·LACIONS - ADULTS

És obligatori accedir amb 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.

ACCÉSSOS PUNTUALS

Entrada a la sala de Fitness	4,00 €
Entrada Sala de Fitness + Piscina	6,00 €
Entrada a Classe dirigida	4,50 €

La venda d'accessos puntuals per a activitats queda supeditada a la disponibilitat de places dels diferents grups i a l'aforament de cada espai esportiu.