



L'esport és salut

ACTIVITATS ESPORTIVES 2017-18



Ajuntament
d'Olesa de Montserrat

ésesport

Animeu-vos!

Us presentem una nova edició de la Guia d'activitats esportives per a la propera temporada, on trobareu tota l'oferta que, des de la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament, posem a l'abast de tota la ciutadania.

Teniu a les mans una oferta esportiva àmplia i variada, per a tots els col·lectius i totes les edats. Perquè, partint de la base que fer esport és fer salut, des de l'Ajuntament considerem que és essencial facilitar, fins i tot potenciar, la seva pràctica.

A l'interior d'aquesta guia hi trobareu les tarifes i descomptes dels quals podeu gaudir. Segur que n'hi ha algun que s'ajusta a les vostres necessitats. Us animem a fer ús de les diverses instal·lacions i a trobar aquella activitat que més us interressi.

A tot això hi hem d'afegir les ofertes d'activitats promogudes per les regidories de Medi Ambient, Sanitat i Ensenyament, com són les caminades i el taitxí a l'aire lliure, les excursions guiades pel nostre terme municipal i el projecte del Pati Obert.

Animeu-vos a fer esport, ja sigui a través de l'oferta del mateix Ajuntament o a través de la xarxa d'entitats i clubs esportius de la nostra població, que ofereixen un ampli ventall de possibilitats.

Desitgem que en aquesta guia hi trobeu allò que més s'ajusti a les vostres necessitats. I recordeu que sempre teniu a l'abast els camins i senderes del nostre terme, una meravella que la natura ens posa a l'abast.

Animeu-vos: feu salut!

Regidoria d'Esports



PER A NENS I NENES

Inici: 2 d'octubre de 2017

→ Nascuts els anys 2015-2017

ACTIVITATS AQUÀTIQUES PER A NADONS

(1 dia a la setmana)

De 6 a 18 mesos:

☑ els dissabtes d'11.15 a 12.00 h

De 19 a 36 mesos:

☑ els dimarts de 17.30 a 18.15 h

De 19 a 36 mesos:

☑ els dissabtes de 12.15 a 13.00 h

→ Nascuts els anys 2008-2014

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

D'APRENENTATGE (1 dia a la setmana)

☑ De dilluns a divendres
de 17.30 a 18.30 h i de 18.30 a 19.30 h
(excepte els dimarts, que serà de 18.30 a
19.30 h)

☑ Els dissabtes de 10.00 a 11.00 h

PERFECCIONAMENT DE NATACIÓ

Nascuts els anys 2007-2006:

☑ els dilluns de 18.30 a 19.30 h
o els dimarts de 17.30 a 18.30 h

Nascuts els anys 2005-2004 (segons nivell):

☑ els dilluns de 19.30 a 20.30 h

Nascuts els anys 2003-2002 (segons nivell):

☑ els divendres de 18.30 a 19.30 h

Inici: 12 de setembre de 2017

→ Nascuts els anys 2008-2012

FITNES INFANTIL

(gimnàstica artística, danses i natació)

☑ Els dimarts i dijous de 17.30 a 18.30 h i
un dia de natació a escollir

→ Nascuts els anys 2003-2007

JAZZFUNK NIVELL I

(jazz, funk, hip-hop i líric)

☑ Els dimarts i dijous de 18.30 a 19.30 h





PER A ADULTS I JOVES (+16 ANYS)

Inici: 1 de setembre de 2017



ABONAMENT MULTIACTIVITAT: permet l'accés a totes les activitats que s'ofereixen, segons els horaris establerts i la capacitat màxima d'alumnes.

ACTIVITATS DE SALA:

→ **Tonificació:** exercicis d'enfortiment de tots els grups musculars mitjançant la força/resistència.

☑ Els dilluns i dimecres de 9.30 a 10.20 h (majors de 50 anys)

☑ Els dilluns de 15.15 a 16.05 h i de 20.30 a 21.20 h

→ **Body fitness:** manteniment físic, amb coreografia o sense.

☑ Els dilluns, dimecres i divendres de 10.30 a 11.20 h

→ **TBC:** entrenament muscular que combina l'activitat aeròbica amb la tonificació.

☑ Els dimecres de 15.15 a 16.05 h i de 20.30 a 21.20 h

→ **Pilates:** activitat d'intensitat progressiva, l'objectiu és que l'equilibri de la musculatura contribueixi a la postura del cos.

☑ Els dilluns de 16.15 a 17.05 h

→ **Musculació/condicionament físic**

☑ De dilluns a divendres de 9.00 a 13.00 h i de 15.00 a 21.30 h

→ **Aeròbic:** sessió de coreografies fluides rítmiques.

☑ Els dimarts de 15.15 a 16.05 h

☑ Els dimarts de 20.00 a 20.50 h

☑ Els dimarts de 21.00 a 21.50 h

→ **Steps:** sessió on s'augmenta la resistència física i la capacitat cardiopulmonar i es millora la coordinació i el sentit del ritme.

☑ Els dijous de 15.15 a 16.05 h

☑ Els dijous de 20.00 a 20.50 h

☑ Els dijous de 21.00 a 21.50 h

→ **Gimnàstica suau:** manteniment físic suau.

☑ Els dimecres de 16.15 a 17.05 h



PER A ADULTS I JOVES (+16 ANYS)

- **loga** (places limitades, consulteu la disponibilitat):
Classes on es treballa l'harmonia i l'equilibri físic i mental.
- 🕒 Els dimarts i dijous de 10.30 a 11.45 h, de 15.30 a 16.45 h i de 19.30 a 20.45 h
 - 🕒 Els dimecres de 10.30 a 11.45 h (nivell 2)

ACTIVITATS A LA PISCINA:

- **Aquawellness**
- 🕒 Els dimarts, dimecres, dijous i divendres 8.30 a 9.20 h
 - 🕒 Els dimarts i divendres de 16.30 a 17.20 h
- **Aquatoning**
- 🕒 Els dilluns de 19.40 a 20.30 h i de 20.30 a 21.20 h
- **Aquacircuit**
- 🕒 Els dimarts de 20.00 a 20.50 h
- **AquaTBC**
- 🕒 Els dijous de 20.00 a 20.50 h
- **Aquaerobic**
- 🕒 Els dimecres de 19.40 a 20.30 h i de 20.30 a 21.20 h

→ **Cursets de natació per a adults**

Aprentatge:

- 🕒 Els dimarts de 10.30 a 11.20 h i divendres de 19.40 a 20.30 h

Perfeccionament:

- 🕒 Els dimarts de 19.40 a 20.30 h i els divendres de 10.30 a 11.20 h

Podeu descarregar-vos la taula d'activitats i horaris a www.olesademontserrat.cat

ACTIVITATS FÍSQUES PER A GENT GRAN

Inici: 12 de setembre de 2017

- **Gimnàstica suau, gimnàstica dins l'aigua, jocs, danses, sortides, aeròbic i relaxació**
- 🕒 Els dimarts de 10.30 a 11.20 h (SALA) i els dijous de 10.30 a 11.20 h (PISCINA)



TARIFA DE PREUS

PER A NENS I NENES

Matrícula per a nous alumnes (1 matrícula per família)	35,46 €
Iniciació esportiva (2-3 dies/set): fitnes infantil i jazzfunk	22,76 €
Iniciació esportiva (2-3 dies/set) amb discapacitat (>33 %): fitnes infantil i jazzfunk	18,82 €
Iniciació aquàtica i perfeccionament de natació (1 dia/set)	16,39 €
Iniciació aquàtica i perfeccionament de natació (1 dia/set) amb discapacitat (>33 %)	13,55 €

Important! El període de les inscripcions dels nous alumnes serà del 3 al 7 de juliol i es faran a la Recepció de l'Ajuntament.

PER A ADULTS I JOVES (+16 ANYS)

Matrícula per a nous alumnes (1 matrícula per família)	35,46 €
Abonament multiactivitat adult	25,48 €
Abonament multiactivitat adult+piscina	35,35 €
Abonament multiactivitat atur/jub./pens./disc. (>33 %)	21,06 €
Abonament multiactivitat atur/jub./pens./disc. (>33 %)+piscina	24,31 €
Abonament multiactivitat jove	22,71 €
Abonament multiactivitat jove+piscina	31,52 €
Quota mes d'agost (només multiactivitat+piscina)	13,17 €
Gimnàstica per a la gent gran	6,33 €



PISCINA DESCOBERTA



Inscripcions a l'Oficina d'Atenció Ciutadana de l'Ajuntament

PERÍODES I HORARIS

Del 18 de juny a l'11 de setembre en horari de 10.00 a 20.00 h.

El dia 18 de juny serà jornada de portes obertes.

El 27 de juliol hi haurà material recreatiu inflable fins a les 14.00 h.

MULLA'T PER L'ESCLEROSI MÚLTIPLE

9 de juliol

HORARI D'ENTRENAMENT

De 10.00 a 14.00 h i de 19.00 a 20.00 h

Es posaran uns carrils per als usuaris que practiquen la natació.

TARIFA DE PREUS

ABONAMENT PER A LA PISCINA DESCOBERTA del 18 de juny a l'11 de setembre			ABONAMENT 12 mesos (Piscina coberta + descoberta)
	Completa	juny/juliol (del 18/06 al 31/07 de 2017) o agost/setembre (de l'1/08 a l'11/09 de 2017)	
ADULTS	97,91 €	56,29 €	181,88 €
MENORS (de 4 a 15 anys inclosos)	67,30 €	38,70 €	115,82 €
JOVE (de 16 a 21 anys inclosos)	88,16 €	50,69 €	163,70 €
ATURATS/JUBILATS/ PENSIONISTES O DISCAPACITATS >33 %	37,05 €	21,30 €	71,26 €
ABONAMENT FAMILIAR	195,24 €	112,26 €	381,54 €



L'esport és salut. **Millora el funcionament del cor**

PISCINA DESCOBERTA

TARIFA DE PREUS

ENTRADA	LABORABLES	DIUMENGES I FESTIUS
Adult	4,20 €	6,70 €
Menor (de 4 a 15 anys)	2,95 €	4,40 €
Jove (de 16 a 21 anys)	3,75 €	6,10 €
Atur/jub./pens./disc. (>33%)	1,95 €	3,25 €

ABONAMENT DE 10 TIQUETS PER A DIES LABORABLES (2 tiquets corresponen a una entrada en festiu)

Adult	35,74 €
Menor (de 4 a 16)	24,97 €
Jove (de 16 a 21 anys)	31,86 €
Atur/jub./pens./disc. (>33%)	16,36 €



PISCINA COBERTA



Inscripcions a l'Oficina d'Atenció Ciutadana de l'Ajuntament

Inici: 12 de setembre de 2017

HORARIS

- De dilluns a divendres de 7.00 a 22.00 h i dissabtes de 8.00 a 14.00 h.
- Els diumenges i festius resta tancada.
- La celebració d'activitats puntuals pot alterar els horaris establerts. És per això que la Regidoria d'Esports es reserva el dret de modificar-los, fet que anunciarà al tauler d'anuncis.

- La piscina estarà tancada els dies que marqui el conveni dels treballadors. S'avisarà amb antelació.
- Del 19 de juny al 31 de juliol i de l'1 de setembre al 8 de setembre la piscina coberta restarà oberta per als abonats de 7.00 a 10.00 h tots els dimarts, dimecres i dijous i de 19.45 a 22.00 h, tots els dilluns, dimecres i dijous.

TARIFA DE PREUS

ABONAMENT PER A LA PISCINA COBERTA de l'1 de setembre al 31 de juliol

	Completa (de l'1/09/2017 a l'11/09/2017 i del 19/06/2018 al 31/06/2018 (horari serà reduït B*)	De setembre a desembre (de l'1/09/2017 a l'11/09/2017 (horari reduït B*))	De gener a juliol (del 19/06/2018 al 31/07/2018 (horari reduït B*))	Abonament de 30 dies naturals	Abonament de 30 dies naturals en horari reduït De 7 a 8.30 h, de 13.30 a 15 h i de 20 a 21.30 h (exceptuant els períodes de l'1/09/2017 a l'11/09/2017 i del 19/06/2018 al 31/07/2018 en què l'horari serà el reduït B*)
ADULTS	136,31 €	62,62 €	109,59 €	43,05 €	10,00 €
MENORS (de 4 a 15 anys inclosos)	84,68 €	45,34 €	79,34 €	31,17 €	
JOVE (de 16 a 21 anys inclosos)	122,67 €	56,36 €	98,63 €	38,75 €	
ATURATS/JUBILATS/ PENSIONISTES O DISCAPACITATS >33 %	58,07 €	35,63 €	43,95 €	24,49 €	
ABONAMENT FAMILIAR	318,19 €	132,28 €	231,49 €		

* **HORARI REDUÏT B:** dimarts, dimecres i dijous de 7.00 a 10.00 h i dilluns, dimecres i dijous de 19.45 a 22.00 h



PISCINA COBERTA

TARIFA DE PREUS

ENTRADA	
Adult	5,50 €
Menor (de 4 a 15 anys)	3,65 €
Jove (de 16 a 21 anys)	5,00 €
Atur/jub./pens./disc. (>33 %)	3,15 €

ABONAMENT DE 10 TIQUETS PER A DIES LABORABLES (2 tiquets corresponen a una entrada en festiu)	
Adult	43,05 €
Menor (de 4 a 16)	31,17 €
Jove (de 16 a 21 anys)	38,75 €
Atur/jub./pens./disc. (>33 %)	24,49 €

NORMES QUE REGULEN LES TARIFES DE LES PISCINES MUNICIPALS

- Les persones que formin part d'una família nombrosa o monoparental, tenen dret a l'aplicació d'un coeficient reductor del 0,75 % sobre les tarifes presentant el carnet que els acrediti com a tal.
- Per obtenir el carnet familiar es comprovarà que els membres estiguin empadronats en el mateix habitatge; en cas de NO viure a Olesa de Montserrat, caldrà presentar un certificat de convivència.
- En cas de dubte es demanarà el DNI a l'usuari.
- Per als carnets de jubilat, pensionista i aturat cal presentar el certificat que acrediti aquesta condició.
- Les persones discapacitades AMB un grau superior al 33 % han de presentar el certificat de minusvalidesa.
- La fotografia per al carnet ha de ser actual; no s'accepten fotos reutilitzades o plastificades.
- Tots els usuaris han de seguir les normes de funcionament general i intern de la piscina.
- Els abonaments de 10 tiquets només tenen validesa per a la temporada en la qual s'han expedit.



NORMES DE FUNCIONAMENT DE LES PISCINES

- Els banyistes de la piscina descoberta han de sortir de l'aigua 15 minuts abans de l'hora de tancament i 30 minuts després han d'haver abandonat la instal·lació.
- Els banyistes de la piscina coberta han de sortir de l'aigua 20 minuts abans de l'hora de tancament i han d'haver abandonat la instal·lació a l'hora de tancament.
- No es permet l'entrada als vestidors fins a 15 minuts abans que comenci la classe. Per agilitar el pas pels vestidors, s'hi ha d'estar el mínim temps possible.
- Els usuaris han de seguir en tot moment les indicacions que els faci el personal de la instal·lació i, en especial, les normes sobre seguretat que els donin els socorristes.
- Els nens menors de 12 anys han d'estar acompanyats en tot moment per un adult, fins i tot a la piscina petita.
- A la piscina coberta, si cal per necessitats del servei, els usuaris només podran utilitzar els dos carrils centrals.
- La Regidoria d'Esports no es responsabilitza, en cap cas, de la pèrdua o el robatori dels objectes personals dels usuaris en tot el recinte.
- Els usuaris només poden utilitzar els armariets de moneda recuperable mentre siguin a les instal·lacions. Un cop hagin finalitzat l'activitat, els han de buidar. En cas contrari, el personal de la piscina es reserva el dret de fer-ho.
- Es reserva el dret d'admissió.

Està prohibit:

- Depilar-se i/o afaitar-se.
- Restar dins l'aigua sense casquet de bany a la piscina coberta.
- Beure, menjar o fumar al recinte de la piscina o als vestidors.
- Quedar-se els acompanyants als vestidors.
- Mantenir oberta la porta dels vestidors a la piscina.
- Banyar-se amb ferides obertes i/o malalties infectocontagioses.
- Dutxar, amb sabates i roba de carrer, els nens.
- Dutxar-se a la dutxa petita de la piscina, excepte grups organitzats o escoles a la piscina coberta.

Es recomana:

- Utilitzar xanquetes al recinte de la piscina i als vestidors.
- No portar objectes de valor.
- Dutxar-se abans de banyar-se.
- Dirigir-se al personal de la piscina en cas d'indisposició o davant de qualsevol dubte, queixa o suggeriment.



Apunta-t'hi!

Tota la informació per a les inscripcions es pot trobar a:

www.olesademontserrat.cat

Regidoria d'Esports

Tel. 93 778 00 50, ext.3700

A/e.esports@olesademontserrat.cat



Diputació
Barcelona



Ajuntament
d'Olesa de Montserrat

ésesport