

ABONAMENTS:

INFANTIL: De 14 a 16 anys

MATRÍCULA	8,90 €
MENSUAL	13,30 €
TRIMESTRAL	35,90 €
ANUAL	129,20 €

ADULTS: Major de 16 anys

MATRÍCULA	17,70 €
MENSUAL	30,70 €
TRIMESTRAL	82,90 €
ANUAL	298,40 €

GENT GRAN - JUBILATS i PENSIONISTES

MATRÍCULA	17,70 €
MENSUAL	17,70 €
TRIMESTRAL	47,80 €
ANUAL	172,10 €

ABONAMENT FAMILIAR: Pare, mare i fills menors de 18 anys

MATRÍCULA	17,70 €
MENSUAL	53,10 €
TRIMESTRAL	143,40 €
ANUAL	516,20 €

Amb fills majors de 18 anys:

1r. FILL	22,40 €
2n. FILL	13,00 €
3r. FILL	gratuït

ABONAMENT ENTITATS ESPORTIVES DE CONSTANTÍ

MATRÍCULA	17,70 €
MENSUAL	15,35 €
TRIMESTRAL	41,45 €
ANUAL	149,20 €

QUOTA MIGDIA (dos dies a la setmana) 12,00 €

QUOTA 3 DIES (tres dies a la setmana) 18,00 €

ABONAMENT 10 SESSIONS 40,00 €

ENTRADA PUNTUAL ADULT 7,00 €

ENTRADA PUNTUAL INFANTIL 6,00 €

PISTA POLIESPORTIVA 'A'

1/3 PISTA	25,10 € (no abonats)	17,20 € (abonats)
2/3 PISTA	50,00 € (no abonats)	34,00 € (abonats)
PISTA CENTRAL	60,20 € (no abonats)	41,30 € (abonats)

PISTA POLIESPORTIVA 'B'

PISTA CENTRAL 25,00€ (no abonats) 18,00€ (abonats)

IOGA (d'octubre a juny)

Pensionistes i jubilats de Constantí	25,00 €
Adults, altres	50,00 €
GENERAL (Quota mensual)	12,00 €

SOLARIUM

Abonament de 6 sessions (Caduca a l'any) 15,00 €

Entrades puntuals 3,50 €

ARMARIETS (trimestral) 12,00 €

EXCEDÈNCIES (manteniment mensual) 3,00 €

EL PREU INCLOU:

L'accés lliure a la sala del gimnàs amb rutina personalitzada.
Participació a les activitats dirigides, ús d'armariets i ús de zona d'aigües.



HORARI INSTAL·LACIÓ

de dilluns a divendres:

7:45 a 22:00h

dissabtes i diumenges: tancat

ADREÇA:

Av. Onze de setembre, s/n

43120 - Constantí

Telèfon: 977 520 079

poliesportiu@constanti.cat



PAVELLÓ POLIESPORTIU DE CONSTANTÍ



INSTAL·LACIONS ESPORTIVES:

Pista triple poliesportiva:

44,8m x 27 m. Sintètic - rígid

FUTBOL SALA, BÀSQUET, HANDBOL, VOLEIBOL

Pista bàsica poliesportiva:

40m x 20m. Rajola ceràmica.

FUTBOL SALA, HOQUEI SALA, PATINATGE, HANDBOL

Zona d'aigües:

HIDROMASSATGE, 2 SAUNES, BANY DE VAPOR

Gimnàs

Sala d'activitats

DEFINICIÓ D'ACTIVITATS:

Step:

Activitat aeròbica que es treballa amb una plataforma antilliscant col·locada al terra davant de cada practicant, amb la qual es fa una gran diversitat de moviments. Millora el sistema cardiovascular i tonifica les cames i els glutis.

Pilates:

Mètode de condicionament físic sense impacte articular, basat en moviments controlats i fluids que mantenen una connexió constant entre la ment i el cos. Millora la forma física, incrementa la flexibilitat i corregeix les males postures.

Ioga:

Tècnica per educar i controlar la ment mitjançant la meditació i la respiració. Facilita el desenvolupament de l'energia física a través de diferents postures corporals.

G.A.C. (glutis, abdominals i cames):

Sessió d'entrenament en què es realitzen exercicis de tonificació localitzats en els glutis, els abdominals i les cames.

Tono:

Activitat que consisteix en un treball de tonificació muscular en què s'utilitzen peses, gomes i pilotes. Enforteix tota la musculatura del cos, estil·litza i millora la figura.

Cardio Tono:

Classe d'entrenament de la força i la resistència amb barres, piques, peces, etc., que milloren la forma física. Treball ordenat de tots els grups musculars mitjançant una sèrie d'exercicis al ritme de la música més actual.

Zumba:

Disciplina enfocada, d'una banda, a mantenir un cos saludable i, per altra, a desenvolupar, enfortir i donar flexibilitat al cos amb moviments de ball combinats amb rutines aeròbiques. Utilitza els principals ritmes llatinoamericans com són la Salsa, Reggaeton, Samba...

Spinning (Cycling):

Entrenament realitzat damunt d'una bicicleta estàtica al ritme de la música, sota la direcció d'un monitor que controla la música, la intensitat i el ritme. Dirigit a tot tipus de persones i edats.

NORMATIVA:

1. Normes Generals d'utilització dels espais

1.1 Espais comuns

L'accés a les instal·lacions esportives municipals suposen, per part dels usuaris, l'acceptació de les NORMES GENERALS d'utilització.

El responsable o el personal de la instal·lació estarà capacitat per negar l'accés o fer fora d'aquesta totes aquelles persones que no compleixen amb les

normes establertes, de forma reiterada, o que alterin el normal funcionament de les instal·lacions, així com la pròpia tranquil·litat dels usuaris.

Es prohibeix fumar, menjar o beure en tot el recinte del pavelló.

Cal que tots els usuaris de la instal·lació, esportistes i espectadors, respectin els senyals i les indicacions per tal de garantir-ne el seu bon estat i conservació.

Els usuaris hauran de contribuir a mantenir netes les instal·lacions.

Els usuaris hauran de comunicar a l'encarregat o conserge qualsevol tipus de dany ocasionat a les instal·lacions o al material.

Si el dany s'ha produït per negligència o mal ús, la responsabilitat serà de qui l'hagi causat, dels delegats responsables de l'equip o de l'entitat a la qual pertanyen i, en qualsevol cas, de la persona que ha utilitzat la reserva.

Les entitats que utilitzin material esportiu de la pròpia instal·lació tindran la responsabilitat de conservar-lo i retornar-lo al seu lloc.

No està permès l'accés d'animals dins les instal·lacions esportives.

No està permès introduir objectes de vidre a les instal·lacions.

Els menors de 16 anys han d'anar acompanyats d'un adult que, en tot moment, se'n faci càrrec.

No es permetrà l'ús de les instal·lacions a persones que no compleixin els requisits higiènics mínims ni a les persones que pateixin malalties perjudicials per a la resta dels usuaris.

1.2 Accessos, vestidors i guixetes

Es recomana als usuaris que arribin amb el temps suficient per canviar-se de roba i de calçat.

A l'interior dels vestidors no es permetrà qualsevol altre tipus d'activitat que no sigui l'especifica en funció del seu disseny i dels elements que contingui.

Queda totalment prohibida la realització d'activitats que puguin pertorbar o molestar els altres usuaris de les instal·lacions.

Al responsable de cada grup, equip o entitat, prèvia presentació del DNI o equivalent, se li lliurarà una clau d'accés i sortida del vestidor corresponent, amb la qual cosa restarà com a màxim responsable dels possibles desperfectes per un mal ús, així com de la sostracció o pèrdua d'objectes personals.

El poliesportiu Municipal de Constantí no es fa responsable de la possible sostracció o pèrdua d'objectes o pertinences personals dins del recinte esportiu. Els abonats podran fer ús dels armariets.

1.3 Pistes/Gimnàs

Per accedir a les pistes/gimnàs caldrà fer-ho amb roba i calçat esportiu adient i que no s'utilitzi per anar pel carrer.

No és permès que els esportistes utilitzin resines o d'altres productes que puguin deixar marques al paviment.

A la pista o a la resta d'instal·lacions habilitades per a la pràctica esportiva només hi podran accedir els esportistes i els monitors o responsables.

No es pot accedir a les pistes abans de l'hora reservada.

Les pistes han de quedar lliures per a l'usuari següent amb una antelació suficient que permeti guardar el material utilitzat abans que finalitzi el temps assenyalat.

Cal portar una tovallola per posar-la damunt les màquines i els aparells.

No és permès endur-se la bossa d'esports a la sala.

Els aparells cardiovasculars s'han d'utilitzar com a màxim 20 minuts si hi ha altres usuaris esperant.

S'ha de col·locar el material al lloc corresponent.

No està permès manipular l'aparell d'aire condicionat ni el de la música.

No està permesa l'entrada al gimnàs als menors de 14 anys. De 14 a 16 anys han d'anar acompanyats d'un usuari major d'edat

1.4 Tràmits Administratius

Per fer la inscripció cal fotocòpia del DNI, fotocòpia del llibre de família (abonament familiar), dades bancàries i fotografia recent.

L'import de la quota d'inscripció s'abonarà en donar-se d'alta. **Els pagaments de les quotes d'abonament es domiciliaran sempre a l'entitat bancària escollida.**

Els rebuts retornats s'hauran de fer efectius a la recepció juntament amb les despeses bancàries corresponents, d'acord amb les tarifes vigents. Els socis federats hauran d'adjuntar la fitxa federativa cada temporada.

Als abonats que tinguin un càrrec retornat se'ls donarà automàticament de baixa. Per tornar a accedir a la instal·lació hauran d'abonar les quotes pendents (amb les despeses bancàries corresponents).

Totes les quotes s'actualitzaran anualment al mes de gener.

Quan un abonat desitgi donar-se de baixa haurà de comunicar-ho per escrit abans del dia 20 del mes en curs. Sinó, se li passarà el rebut bancari.

NORMATIVA - ZONA D'AIGÜES:

ÉS OBLIGATORI:

- Que porteu una tovallola per estirar-vos o seure a la sauna i al bany de vapor.
- Que utilitzeu roba de bany a tota la zona d'aigües.
- Que respecteu els horaris.
- Que porteu el calçat adient a la instal·lació, tipus xanquetes (no es pot accedir amb calçat de carrer).
- Que us dutxeu i us eixugueu bé sempre abans d'entrar a la sauna, al bany de vapor i al jacuzzi. Consulteu al personal de la instal·lació en cas que tingueu qualsevol dubte. Utilitzeu de forma racional les instal·lacions (control del temps a cada zona).
- Una bona higiene personal.
- Respecteu i mantingueu el bon estat de les instal·lacions.
- Eixugueu-vos totalment abans de sortir de la zona d'aigües.

NO ES PERMET:

- La utilització de la zona d'aigües als menors de 16. Des dels 16 fins als 18 hi han d'anar acompanyats d'un adult.
- Portar joies, rellotges o qualsevol objecte metàl·lic a la sala, ni a l'interior de la sauna ni al bany de vapor.
- Introduir substàncies o productes inflamables (colònies, esprais,...).
- La utilització de la sauna a persones que pateixin problemes d'hipotensió o cardiopaties greus.
- Entrar a la sauna amb calçat.
- No està permès afaitar-se o depilar-se, ni fer-se la manicura, pedicura, peelings i neteges. Tampoc no es poden utilitzar cremes o qualsevol altre tipus de cosmètic.
- Dutxar-se amb sabó.

Espais d'aigües:

- **Dilluns:** homes-dones (mixt)
- **Dimarts:** dones
- **Dimecres:** homes-dones (mixt)
- **Dijous:** homes
- **Divendres:** homes-dones (mixt)

EL FET DE NO RESPECTAR LES NORMES SERÀ MOTIU D'EXPULSIÓ

(Aquesta és la normativa d'ús de la instal·lació. Per consultar el reglament complet visiteu la pàgina web: www.constanti.cat)