



febrer | juny 2011



AJUNTAMENT DE REUS

activitats esportives  
per a tothom



**gimnàs**  
municipal

**Vine  
i fes  
salut!**

**C/ Mallorca, 1  
43205 Reus  
Tel 977 010 888  
[www.reusesport.cat](http://www.reusesport.cat)  
[info@reusesport.cat](mailto:info@reusesport.cat)**



**Joan Anton i Verge**  
Regidor d'Esport i Lleure



## REUS FA ESPORT

Tot just encetem un nou any i us volem presentar un major nombre de propostes d'activitat física i d'esport per a tothom, que es mantenen a preus assequibles. En conseqüència, des de la Regidoria d'Esport i Lleure us proposem la pràctica de l'esport com una bona manera de promoure un estil de vida més saludable.

Aquestes propostes es complementen també amb una major oferta d'equipaments per la ciutat amb la construcció, ampliació i remodelació d'espais esportius públics. Com el pràcticament nou camp de futbol municipal del Reddis, l'avançada reforma i ampliació del camp del Mas Iglesias i espais per a la pràctica del futbol que culmina la remodelació de totes les instal·lacions públiques amb gespa artificial d'última generació. A més, dels poliesportius lleugers construïts de manera annexa als centres educatius Alberich i Casas i Ciutat de Reus que ja funcionen a ple rendiment social i esportiu. També és remarcable, i d'un

esforç molt necessari, la construcció, pràcticament finalitzada, d'un nou mòdul de vestidors i d'un ampli magatzem a l'estadi municipal per tal d'assolir la màxima ocupació d'aquesta instal·lació esportiva.

En un futur, la xarxa d'equipaments esportius de la ciutat es veurà reforçada amb un nou equipament educatiu i esportiu a la zona del Mas Iglesias. El nou pavelló, Molinet, es destinarà a tot tipus d'esports: futbol sala, bàsquet, patinatge o gimnàstica rítmica entre d'altres. El nou espai també comptarà amb una sala polivalent, una zona de rocòdrom, quatre vestidors d'equip i dos per a àrbitres, una sala de control, un magatzem i una graderia de dos-cents espectadors.

Una vegada més, doncs, ens satisfà presentar-vos la *Guia d'activitats esportives*, així com convidar-vos a conèixer les noves o remodelades instal·lacions municipals que suposen un important salt qualitatiu per a l'esport base i de competició de la ciutat.

## 1. INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

A l'Oficina d'Atenció a l'Usuari (OAU) del Pavelló Olímpic Municipal. Carrer de Mallorca, s/n - Tel. 977 010 888

**www.reusesport.cat**

**Horari d'hivern:** de 10.00 a 13.30h i de 16.00 a 18.30h

**Horari d'estiu:** de 10.00 a 14.00h

## 2. DURADA ACTIVITATS

Fins al juny del 2011 (Consultar el calendari en el moment de la inscripció depenent de l'activitat i l'entitat organitzadora) a excepció de festius i Setmana Santa.

## 3. DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA PER A LA INSCRIPCIÓ:

- Fotografia tipus carnet
- Fotocòpia de les dades bancàries o document acreditatiu
- Fer efectiu el primer pagament. (inclou: matrícula, assegurança i primera quota mensual)
- Autorització paterna o materna o del tutor/a (menors d'edat)
- Es recomana portar informe d'aptitud mèdica esportiva de la Unitat de Medicina de l'Esport de l'Hospital de Sant Joan de Reus o bé del metge de capçalera, en cas de presentar factors de risc (malalties coronàries, diabetis no controlada i alteracions de l'aparell respiratori).

## 4. PAGAMENT

El primer pagament es farà en efectiu o amb targeta de crèdit en el moment de la inscripció i la resta de pagaments mitjançant domiciliació bancària.

Qui tingui pagaments pendents de cobrament, NO es podrà inscriure fins que es regularitzi la situació.

## 5. BAIXES

Per donar-se de baixa definitiva cal fer els tràmits personalment a l'OAU abans del dia 20 de cada mes. En cas contrari, la baixa o la modificació no es podrà fer efectiva fins al mes següent.

La baixa temporal porta implícita una quota de manteniment de 4,50€ (IVA inclòs). L'incompliment de la normativa d'ús de les instal·lacions esportives serà motiu de baixa.

## 6. CARNET

Per accedir a la instal·lació és imprescindible presentar el carnet al control d'accés. Aquest carnet és personal i intransferible i ha de ser presentat quan el demani el personal tècnic de la instal·lació. Cal abonar 4,50€ (IVA inclòs) pel duplicat del carnet en cas de pèrdua, desperfecte, etc.

## 7. ASSEGURANÇA

Tots els/les usuaris/es majors de 14 anys, menors de 65 anys i els/les no pensionistes, estan obligats a subscriure una assegurança

d'accidents. (Consulteu les condicions de la pòlissa a l'OAU).

L'assegurança cobreix els accidents esportius que s'hagin produït durant la pràctica de l'activitat en què es participa.

## 8. CONDICIONS

- La programació d'activitats i serveis que s'oferten en aquesta guia i que es duen a terme a les instal·lacions esportives municipals poden veure alterada o suspesa total o parcialment la programació per l'acolliment d'esdeveniments de caràcter esportiu o social, per motius organitzatius, tècnics i/o de seguretat.
- L'accés al vestidor de la instal·lació està limitat a 15 minuts, tant abans de l'inici de l'activitat com després que aquesta finalitzi.
- Les sessions són de 45 minuts, a excepció d'aquelles que per la seva funcionalitat tinguin un altra durada i s'especifiqui.
- Les activitats s'iniciaran de forma puntual en l'horari establert; un cop iniciada l'activitat no se'n permetrà l'accés per evitar riscos i molèsties a la resta de participants.
- Una vegada finalitzada l'activitat, cal abandonar l'espai esportiu.
- El personal tècnic de l'activitat determinarà la capacitat i el nivell dels inscrits i, per tant, la possibilitat de canviar de grup o no admetre un/a usuari/ària, quan aquest/a pot alterar el ritme de la resta del grup en una activitat en funcionament.

- L'organització es reserva el dret de modificar els horaris, la programació i els/les monitors/es, si el correcte desenvolupament de l'activitat i les necessitats de la instal·lació ho requereix. La qual cosa s'anunciarà prèviament.
- Les activitats s'iniciaran un cop es cobreixi el mínim d'inscrits determinat per a cada activitat. Cada activitat té un nombre de places limitades que es cobriran per ordre d'inscripció.
- L'organització es reserva el dret d'anul·lar qualsevol activitat si no hi ha un nombre mínim d'inscrits.
- Es poden organitzar curssets en altres horaris, segons la disponibilitat horària i el nombre d'usuaris/àries.
- Per garantir una participació positiva de persones amb minusvalidesa, cal consultar a l'organització les possibilitats d'integració en el moment de la inscripció.
- La celebració d'activitats o competicions extraordinàries poden ocasionar el tancament de la instal·lació o l'alteració dels horaris establerts per a cada activitat. Se n'informarà prèviament a l'usuari/ària.
- La informació d'aquesta guia és vàlida a excepció d'errada tipogràfica

# CAMP MUNICIPAL



Instal·lació de **gespa artificial** camps de futbol 11 i futbol 5

## prova'ls

**PER MÉS INFORMACIÓ:**

Tel. 977.010.888.

[info@reusesport.cat](mailto:info@reusesport.cat)



Avinguda de Tarragona S/N  
GPS: 41°09'04,77" N / 1°07'18,79" E

## activitats físiques per a adults i majors de 55 anys

- Aeròbic
- Capoeira
- Combinat físic esportiu
- Escola de columna
- Gimnàstica de manteniment
- Mastergim
- Forfet
- Ioga
- Igotatex
- Batuka
- Natació adults
- Pilates

## activitats per a infants i joves

- Judo
- Natació adaptada





# POLILLEUGERS



- PAVELLÓ CIUTAT DE REUS -



- PAVELLÓ ALBERICH I CASAS -

Gaudeix fent esport als **POLILLEUGERS** de la ciutat.



Per més informació: Pavelló Olímpic de Reus  
Tel. 977.010.888. [info@reusesport.cat](mailto:info@reusesport.cat)

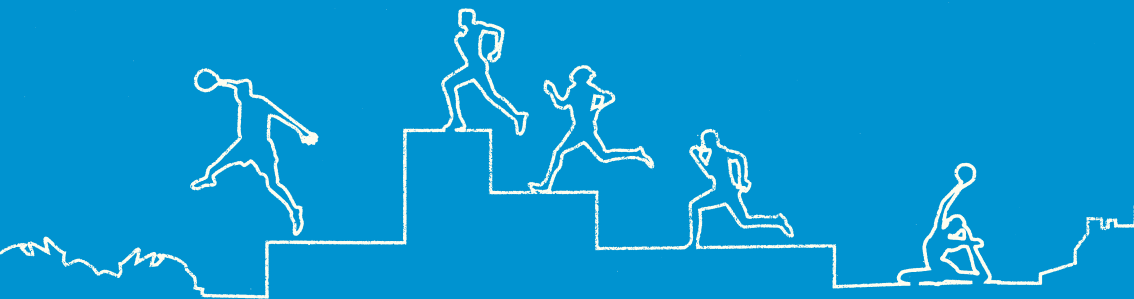


AJUNTAMENT DE REUS  
Regidoria d'Esport i Lleure



# tria la teva activitat

oferta d'activitats físiques  
i de promoció de la salut



# ALL STAR LEAGUE

*hàbits  
saludables*

*diversió*



*fair play*

*emoció*

**LLIGA de BÀSQUET de LLEURE**  
**Campionat obert a jugadors NO federats**

---

**- PAVELLÓ CIUTAT de REUS -**  
**- PAVELLÓ ALBERICH i CASAS -**



Per més informació: Pavelló Olímpic de Reus  
Tel. 977.010.888. [info@reusesport.cat](mailto:info@reusesport.cat)



## AERÒBIC

Dansa amb suport musical que combina els ritmes més dinàmics (disco, funky, hip-hop, salsa) per tal d'obtenir millores cardiovasculars, acompanyada d'un treball de tonificació amb esglaons i pesos lleugers.

**Matrícula:** 27,26 €

**Quota dos dies:** 15,04 €

**Matrícula:** 39,37 €

**Quota tres dies:** 19,53 €



De 9.15 a 10.00h (dt-dj)

De 9.15 a 10.00h (dll-dc-dv)

De 20.05 a 20.55h (dt-dj)

De 20.05 a 20.55h (dll-dc-dv)



De 11.30 a 12.15h (dll-dc-dv)

De 15.15 a 16.00h (dt-dj)

## CAPOEIRA

Dansa i lluita creada pels esclaus de Salvador de Bahía (Brasil). S'ensenyen els conceptes culturals, els moviments i els ritmes més bàsics. Col·labora Abadà Capoeira.

**Matrícula:** 31,29 €

**Quota:** 28,82 €



De 19.15 a 20.15h (dll-dc)

## COMBINAT FÍSIC ESPORTIU

Combina diversos continguts per poder assolir una bona condició física, a través del treball de gimnàstica sueca, i activitats aeròbiques de mig i baix impacte.

**Matrícula:** 35,33 €

**Quota:** 22,21 €



De 9.15 a 10.00h (dt-dj)

De 10.15 a 11.00h (dll-dc)

De 20.00 a 20.45h (dt-dj)

## ESCOLA DE COLUMNA

Gimnàstica correctiva adreçada a la millora de l'equilibri i la estabilitat del cos i a la prevenció de problemes vertebrals en aquelles persones que pateixen de dolor cervical, dorsal o lumbar.

**Matrícula:** 50,47 €

**Quota:** 19,53 €



De 10.15 a 11.00h (dt-dj)

## GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Per les persones que volen gaudir d'una bona forma física; els recomanem un treball molt complet que permet millorar la força, la resistència, la coordinació i la flexibilitat de manera progressiva.

**Matrícula:** 26,25 €

**Quota dos dies:** 13,83 €

**Matrícula:** 35,33 €

**Quota tres dies:** 17,87 €



De 10.15 a 11.00h (dt-dj)

De 10.15 a 11.00h (dll-dc-dv)

De 15.15 a 16.00h (dll-dc-dv)

De 19.15 a 20.00h (dt-dj)

De 19.15 a 20.00h (dll-dc-dv)



De 9.30 a 10.15h (dt-dj)

De 9.30 a 10.15h (dll-dc-dv)



De 9.20 a 10.20h (dt-dj)

De 10.45 a 11.30h (dll-dc-dv)

## MASTERGIM

Gimnàstica de manteniment majors de 55 anys

**Matrícula:** 17,16 €

**Quota:** 11,56 €



D'11.00 a 12.00h (dt-dj)

D'11.00 a 12.00h (dll-dc)

## FORFET

Per a les persones que volen gaudir d'una bona forma física, amb l'avantatge d'una flexibilitat horària que permet fer ús de les instal·lacions d'acord amb una programació d'activitats variada (consulteu els horaris).

### EN SEC:

**Matrícula Matí:** 36,34 €

**Matrícula Tarda:** 39,37 €

**Quota Matí:** 26,32 €

**Quota Tarda:** 26,15 €



Matí: de 7.00 a 15.00h de dll a dv

Tarda: de 15.00 a 23.00h de dll a dv

## AQUÀTIC:

**Matrícula Matí:** 39,37 €

**Quota Matí:** 26,15 €

**Matrícula Tarda:** 41,39 €

**Quota Tarda:** 31,19 €



Matí: de 7.00 a 14.00h de dll a dv

Aiguagim: indicat de 16 anys a 55 anys.

Activitat d'intensitat mitjana-alta.

Tarda: de 14.00 a 22.00h de de dll a dv

Aiguamasters: indicat per a majors de 55 anys.

Activitat d'intensitat mitjana-baixa.

## IOGA

El ioga ens ajuda a desenvolupar un estil de vida saludable, una bona postura, l'equilibri i la relaxació. A la vegada que ajuda a disminuir la tensió i a millorar la concentració.

**Matrícula:** 27,26 €

**Quota opció 1 dia:** 27,71 €



De 19.50 a 21.20h (dc)

## IOGALATEX

Consisteix en barrejar els exercicis de ioga i pilates en una mateixa sessió.

**Matrícula:** 27,26 €

**Quota opció 1 dia:** 27,71 €



D'11.00 a 12.00h (dc)  
De 19.50 a 20.50h (dll)

## BATUKA

Fusió de gimnàstica i ball, idoni per mantenir la salut, posar-se en forma, treballar la coordinació motriu, gastar calories i divertir-se. És fàcil i divertit.

**Matrícula:** 39,37 €

**Quota:** 20,54 €



De 18.30 a 19.15h (dt-dj)

## NATACIÓ ADULTS

Aprenentatge i perfeccionament de les tècniques de desplaçament en el medi aquàtic.

**Matrícula dos dies:** 37,35 €

**Quota dos dies:** 30,89 €

**Matrícula tres dies:** 41,69 €

**Quota tres dies:** 40,98 €



De 7.30 a 8.15h (dll-dc-div)  
De 7.30 a 8.15h (dt-dj)  
De 10.00 a 10.45h (dt-dj)  
De 16.15 a 17.00h (dt-dj)

## PILATES

Mètode de condicionament físic que treballa el control corporal i que es basa en exercicis de relaxació.

**Matrícula:** 26,26 €

**Quota:** 28,48 €



De 19.45 a 20.45h (dj)  
De 20.45 a 21.45h (dj)

## JUDO

És el camí per al desenvolupament complet de la persona a través de la lluita cos a cos. Col·labora Club de Judo Sakura. A partir de 6 anys

**Matrícula:** 27,26 €

**Quota:** 28,82 €



De 17.30 a 18.25h  
(dc-dv) Menors 10 anys  
De 18.25 a 19.20 h  
(dc-dv) Majors 10 anys

## NATACIÓ ADAPTADA

Programa d'activitat aquàtica adreçat a infants i joves amb dificultats d'aprenentatge en les àrees física, psíquica i sensorial, així com trastorns en el desenvolupament. Horari determinar. Activitat de 40 minuts

**Matrícula Menors 18 anys:** 40,38 €

**Quota Menors 18 anys:** 15,95 €

**Matrícula per Majors 18 anys:** 41,39 €

**Quota Majors 18 anys:** 19,59 €



De 10.00 a 14.00h (dissabte)

## EL GIMNÀS

L'abonament de qualsevol modalitat inclou l'accés lliure al gimnàs i la participació en totes les sessions d'activitats en que s'especifiqui la seva participació.

Inclou l'atenció d'un/a tècnic/a especialitzat/ada que us assessorarà en tot el que es refereixi a l'ús dels aparells de sala, i a les activitats i serveis més interessants i a l'elaboració i al seguiment de programes d'entrenament i de condicionament físic personalitzat.

Durant el període d'hivern el gimnàs del Pavelló Olímpic romandrà obert de 7.30 a 22.30h de dilluns a divendres. En períodes especials com Setmana Santa, vigílies de festiu i l'estiu, l'horari del gimnàs es modificarà d'acord amb les necessitats de la instal·lació, la qual cosa s'anunciarà prèviament.

## MODALITATS D'ABONAMENTS:

### Abonament matinal

Permet l'aprofitament dels serveis que ofereix el gimnàs, de dill a div de 7.30 a 16.30h horari hivern i de 8 a 16.30h horari d'estiu.

**Matrícula:** 50,47 €

**Quota mensual domiciliada:** 23,47 €.

### Abonament diari

Permet l'aprofitament dels serveis que ofereix el gimnàs, de dill a div de 7.30 a 22.30h i de 8 a 22.00h horari d'estiu

**Matrícula:** 70,66 €.

**Quota mensual domiciliada:** 32,81 €.

### Abonament tres mesos

Permet la utilització de les instal·lacions del gimnàs per un període de tres mesos.

**Quota única:** 131,21 €.

### Abonament una setmana

La continuïtat d'abonat al gimnàs comporta el descompte de l'import abonat en qualsevol de les altres modalitats.

**Quota única:** 15,14 €.

### Abonament actiu per a majors de 65 anys

**Quota mensual opció dos dies a la setmana:** 9,09 €

**Quota mensual opció tres dies a la setmana:** 12,12 €

## CONSULTAR ALTRES CONDICIONS ESPECIALS PER A GRUPS I EMPRESSES

### Forfet

Per a aquelles persones que volen gaudir d'una bona forma física amb l'avantatge d'una gran flexibilitat horària que permet fer ús de les activitats d'acord amb la programació d'activitats i la disponibilitat de places.

Horari:

De dilluns a divendres en horaris de matí i tarda.

**Matrícula:** 37,35 €

**Quota:** 27,76 €

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>8.15 a 8.45</b>	30' ABDOMINALS	30' ABDOMINALS I GLUTIS	30' CAMES	30' TRONC I BRAÇOS	30' ESTIRAMENTS
<b>9.15 a 10.00</b>	AERÒBIC	AERÒBIC i TONIFICACIÓ TREN INFERIOR	AERÒBIC/STEP	AERÒBIC I TONIFICACIÓ TREN SUPERIOR	AERÒBIC I MOBILITAT ARTICULAR I ESTIRAMENTS
<b>9.30 a 10.15</b>	TONIFICACIÓ ABDOMINALS I GLUTIS	CIRCUÏT CARDIOVASCULAR + TONIFICACIÓ CAMES	TREBALL AERÒBIC + TONIFICACIÓ GENERAL	TONIFICACIÓ TRONC I BRAÇOS	GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES
<b>10.15 a 11.00</b>	G. MANTENIMENT (TONIFICACIÓ TREN INFERIOR)	G. MANTENIMENT (TONIFICACIÓ TREN INFERIOR)	G. MANTENIMENT (TONIFICACIÓ TREN SUPERIOR)	G. MANTENIMENT (TONIFICACIÓ TREN SUPERIOR)	G. MANTENIMENT (ACONDICIONAMENT GENERAL)
<b>11.00 a 12.00</b>			IOGALATEX		
<b>15.15 a 16.00</b>	G. MANTENIMENT		G. MANTENIMENT		G. MANTENIMENT
<b>19.15 a 20.15</b>	CAPOEIRA		CAPOEIRA		
<b>18.30 a 19.15</b>	STEP	BATUKA	T.B.C.	BATUKA	ABDOMINALS I ESTIRAMENTS
<b>19.15 a 20.00</b>		CIRCUÏT CARDIO		CIRCUÏT CARDIO	
<b>19.15 a 20.00</b>	G. MANTENIMENT Circuit Cardio	G. MANTENIMENT TBC	G. MANTENIMENT Step	G. MANTENIMENT Circuit Cardio	G. MANTENIMENT (ABDOMINALS I ESTIRAMENTS)
<b>19.45 a 20.45</b>				PILATES	
<b>20.45 a 21.45</b>				PILATES	
<b>19.50 a 21.20</b>			IOGA		
<b>19.50 a 20.50</b>	IOGALATEX				
<b>20.05 a 20.55</b>	AERÒBIC	AERÒBIC/STEP	AERÒBIC/T.B.C	AERÒBIC/ POWER DUMBELL	AERÒBIC/STEP
<b>21.00 a 21.45</b>	STEP	CIRCUÏT TONIFICACIÓ	POWER DUMBELL	T.B.C	ABDOMINALS I ESTIRAMENTS

Activitats en les que els abonats al gimnàs i del Forfet tenen accés lliure en funció de l'aforament.  
 \*En períodes especials com nadal, setmana santa i estiu la programació del Forfet modificarà l'horari per necessitats dels servei. (Consultar la programació).



## SERVEI DE FISIOTERÀPIA I REHABILITACIÓ

- Tractament de cervicàlgies, lumbàlgies, dorsàlgies
- Lesions i alteracions de la columna vertebral
- Massatge terapèutic, esportiu i de relaxació
- Lesions musculars, tendinoses, lligamentoses, capsulars
- Rehabilitació i recuperació funcional
- Drenatge limfàtic
- Afeccions neurològiques, hemiplegies, etc.

Servei fisioteràpia	Preu abonat	Preu usuaris externs
Valoració .....	Gratuït.....	Gratuït.....
Sessió terapèutica .....	22,04 €.....	27,55 €
Abonament 5 sessions.....	90,56 €.....	113,20 €
Abonament 10 sessions.....	154,64 €.....	193,30 €

Servei fisioteràpia	Preu abonat	Preu usuaris externs
Massatge 30 minuts .....	24,98 €.....	31,23 €
Massatge 50 minuts .....	34,63 €.....	43,29 €
Abonament 5 sessions (30 minuts).....	97,21 €.....	121,51 €
Abonament 5 sessions (50 minuts).....	149,66 €.....	187,07 €

- S'ha de concertar visita prèvia tel. 977 010 888 o mitjançant l'Oficina d'Atenció a l'Usuari del Pavelló Olímpic
- En cas de no poder assistir a la sessió, s'ha de comunicar amb 24 hores d'antelació.
- A la sessió de valoració és recomanable portar documentació (proves i diagnòstics).
- El retard de més de deu minuts comportarà la pèrdua de la sessió.