COST I RENDIMENT DELS SERVEIS PÚBLICS I GRAU DE CONSECUCIÓ D'OBJECTIUS PROGRAMATS CORRESPONENTS A L'EXERCICI 2018

Aquest document s'emet en compliment del que preveu l'article 211 del Reial Decret Legislatiu 2/2004, de 5 de març, pel qual s'aprova el text refós de la Llei Reguladora de les Hisendes Locals, i del que disposa la Tercera part del Pla General de Comptabilitat Pública adaptat a l'Administració Local (Comptes anuals, Notes 26 i 27 de la memòria) que s'inclou com Annex de l'Ordre HAP/1781/2013, de 20 de setembre, pel qual s'aprova la Instrucció del model normal de comptabilitat local.

1. Antecedents

Tal i com s'exposa a les Notes 1.1 (Naturalesa de l'entitat) i 2 (Gestió indirecta de serveis públics) dels comptes anuals de l'exercici 2018, la Mancomunitat gestiona en l'actualitat un complex esportiu, en règim de gestió indirecta, mitjançant l'adjudicació d'un contracte de concessió d'obra pública.

L'entitat concessionària gestiona la infraestructura i obté els ingressos de la seva utilització per part de tercers.

Prenent en consideració aquest model de gestió, la Mancomunitat únicament reflecteix en el seu pressupost les despeses relacionades amb l'estructura administrativa de l'entitat (remuneracions dels òrgans de govern, despeses corrents bàsicament referides a la gestió de la tresoreria i els costos que se'n deriven del finançament obtingut de les entitats propietàries – vegeu Nota 11.1 de la memòria dels comptes anuals de l'exercici 2018-).

Atenent a la naturalesa de les operacions que realitza la Mancomunitat, en els apartats següents s'inclou informació referida al cost de l'activitat del complex esportiu realitzada pel concessionari i als diferents indicadors de gestió.

Per elaborar aquest document s'ha utilitzat la següent informació:

- Comptes anuals del concessionari del complex, referits a l'exercici 2017, últim exercici disponible.

- Liquidació del pressupost de despeses de l'exercici 2018 de la Mancomunitat.

- Memòria de gestió de l'exercici 2018 del concessionari del complex (aquesta memòria s'adjunta com Annex al present document.

2. Informació sobre el cost de les activitats

2.1. Resum general de costos de l'entitat

S'entenen per costos de l'entitat els que es deriven directament de l'activitat del complex esportiu.

Aquests costos s'obtenen dels comptes anuals de l'exercici 2017 aprovats pel concessionari.

	2017
Costos de personal	**266.635,60**
Sous i salaris	200.972,97
Cotitzacions socials a càrrec de l'empresa	65.662,63
Adquisició de béns i serveis	**7.635,90**
Cost d'altres materials	7.635,90
Serveis exteriors	**370.279,80**
Costos diversos	370.279,80
Tributs	**26.227,92**
Costos calculats	**172.129,10**
Amortitzacions	172.129,10
Costos financers	**83.502,89**
Costos de transferències	**-**
Altres costos	**14.735,93**
TOTAL	**941.147,14**

2.2. Resum del cost per elements de les activitats

Elements	Cost directe	Cost indirecte (1)	Total	%
Costos de personal	266.635,60	15.471,04	282.106,64	28,83%
Adquisició de béns i serveis	7.635,90	-	7.635,90	0,78%
Serveis exteriors	370.279,80	6.267,62	376.547,42	38,48%
Tributs	26.227,92	-	26.227,92	2,68%
Costos calculats	172.129,10	-	172.129,10	17,59%
Costos financers	83.502,89	15.630,60	99.133,49	10,13%
Costos de transferències	-	-	-	-
Altres costos	14.735,93	-	14.735,93	1,51%
	941.147,14	**37.369,26**	**978.516,40**	**100,00%**

(1) Corresponen als costos incorreguts per la Mancomunitat derivades de la seva estructura administrativa, i que es corresponen amb les reconegudes en el pressupost de despeses de l'exercici 2018. Si bé es consideren despeses indirectes, s'imputen íntegrament a l'activitat del complex esportiu, al correspondre's a la única activitat que gestiona l'entitat

2.3. Resum relacionant costos i ingressos de les activitats

El resum de costos i ingressos de l'activitat de gestió del complex esportiu és el següent:

Cost total de l'activitat	978.516,40
Ingressos:	894.739,66
- Directes (del concessionari)	870.313,50
- Indirectes (de la Mancomunitat)	24.426,16
Marge	(-)83.776,74
% de cobertura (sobre total ingressos)	(-)9,36%

3. Indicadors de gestió

Els principals indicadors relacionat amb l'activitat del complex esportiu es mostren a continuació:

3.1. Indicadors d'eficàcia

Indicador	Equivalència	Imports	Valor
Número d'actuacions realitzades / Número d'actuacions programades	Número d'abonats 2018 / Número objectiu d'abonats	1.644 / 2.100	78,29%
Termini d'espera per rebre un servei públic	No aplicable	-	-
Percentatge de població coberta per un servei públic	Número d'abonats 2018 / Població municipis	1.644 / 29.707	5,53%
Nº d'actuacions realitzades 2017 / Nº actuacions previstes 2017 / Nº mig d'actuacions realitzades (sèrie històrica) / Nº mig actuacions previstes (sèrie històrica)	Nº abonats 2018/ Nº objectiu / Nº mig abonats / Nº mig objectiu (sèrie històrica)	78,29% / 75,98%	103,04%

3.2. Indicadors d'eficiència

Indicador	Equivalència	Imports	Valor
Cost de l'activitat / Número d'usuaris		978.516,40 / 1.644	595,20
Cost real de l'activitat / Cost previst de l'activitat		978.516,40 / 987.416,50	99,10%
Cost real de l'activitat / Nº unitats equivalents produïdes	Cost real de l'activitat / Número objectiu d'abonats	978.516,40 / 2.100	465,96

3.3. Indicador de mitjans de producció

Indicador	Equivalència	Imports	Valor
Cost de personal / Número de persones equivalents	Cost de personal / Nº promig treballadors	266.636 / 10,16	26.243,66

ANNEX: MEMÒRIA DE GESTIÓ DEL CONCESSIONARI DEL COMPLEX ESPORTIU, EXERCICI 2018

mes
ESPORT | SALUT

MANCOMUNITAT DE MUNICIPIS DE PALAMÓS, CALONGE I VALL LLOBREGA

MANCOMUNITAT DE MUNICIPIS
DE PALAMÓS, CALONGE i VALL-LLOBREGA
- REGISTRE GENERAL -
24 ABR. 2019
ENTRADA SORTIDA
— 5 —

Barcelona, 16 d'abril de 2019

Senyors,

Adjuntem la Memòria de Gestió 2018-2019 del complex esportiu MES GAVARRES.

Atentament,

Joan Domènech Gregori

mes

ESPORT | SALUT

Memòria 2018-2019

LA NOSTRA MISSIÓ

En Mes Esport i Salut Gavarres oferim un servei d'esport i salut de gran qualitat a un preu assequible per a tots els públics, tenint sempre en primer plànol al client. Som una empresa de referència en el disseny, construcció i gestió de centres esportius en règim de concessió municipal.

Crear un ambient agradable, disposar d'unes instal·lacions alegres i confortables, juntament amb el millor equip de professionals, són la millor garantia per oferir un servei de qualitat.

El producte que oferim a la població engloba diferents activitats i serveis, tots relacionats amb l'esport i la salut, orientats a persones de tot tipus d'edats i condicions físiques. Analitzarem les àrees més importants:

1- ACTIVITATS DIRIGIDES	2- SALA DE FITNESS	3- ACTIVITATS AQUÀTIQUES	4- PÀDEL
•Classes dirigides •Activitats virtuals •Activitats especials •Masterclass	•Programa d'entrenament i seguiment •Entrenament personal (EP)	•Cursos natació infantil i adults •Natació escolar •Entrenament personal (EP) •Programes aquàtics •Lloguer de carrils	•Lligues •Tornejos •Classes particulars •Lloguer de pistes

1. ACTIVITATS DIRIGIDES

Les classes dirigides amb tècnic són un dels motors principals del nostre centre, per això oferim un ampli ventall d'activitats amb diferents objectius, intensitats i durada, distribuïdes en una graella amb un total de 60 hores setmanals. Segons l'objectiu dels usuaris, podem classificar els tipus d'activitats de la següent manera:

CARDOVASCULARS: Body Combat, Hiit 30', Cycling, Zumba, Step.

TONIFICACIÓ: Body Pump, Abdominals 30', Gac, Step

AQUÀTIQUES: Aquagym

PREVENCIÓ: Pilates, Estiraments 30', Aquagym, Equilibrium.

Analitzem a continuació la nostra graella d'activitats dirigides amb una petita definició i els objectius individuals de cada activitat:

mes
ESPORT | SALUT

ACTIVITATS DIRIGIDES MES GAVARRES

Inici	Final	Espai	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATÍ									
07:30	08:15	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		
07:30	08:20	S1	GAC						
08:30	09:20	PS			AQUAGYM		AQUAGYM		
08:30	09:20	S1		BODYPUMP	ZUMBA	BODYPUMP	BODYCOMBAT		
08:30	09:15	SC	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
09:30	10:20	PS		AQUAGYM		AQUAGYM			
09:30	10:15	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
09:30	10:20	S1	ZUMBA	BODYCOMBAT	BODYPUMP	STEP	GAC		
10:30	11:00	S2	ABDOMINALS 30'		ABDOMINALS 30'		ABDOMINALS 30'		
10:30	11:20	PS	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		
10:30	11:20	S1	PILATES	ESTIRAMENTS 30'		PILATES		ZUMBA	
10:45	11:30	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL
11:30	12:15	SC	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL
MIGDIA									
12:30	14:15	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
18:20	19:10	S1	BODYPUMP		GAC	ZUMBA			
18:20	19:15	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
TARDA									
17:30	18:15	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
17:30	18:00	S1	BODYPUMP 30'						
17:30	18:20	S1		ZUMBA		BODYPUMP	ZUMBA		
18:00	18:30	S1	ABDOMINALS 30'						
18:30	19:20	S1	ZUMBA	BODYPUMP	BODYCOMBAT	ZUMBA	BODYPUMP		
18:30	19:15	SC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
18:00	18:30	S2	HIIT 30'						
18:00	19:00	S2		PILATES		PILATES			
18:30	20:00	S2			HIIT 30'				
19:30	20:15	PS	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		
19:30	20:15	SC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19:30	20:20	S1	GAC	BODYCOMBAT	ZUMBA	BODYPUMP			
20:30	21:00	S2		HIIT 30'					
20:30	21:00	S1			GAC 30'				
20:30	21:15	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		
20:30	21:20	S1	ZUMBA						
21:30	22:15	SC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		

* MES GAVARRES es reserva el dret de modificar aquest horari

LESMILLS BODYPUMP	Aumentarà la teva força, estaràs en forma, perdràs greix i definiràs els teus musculs. Prova l'eficiència d'un entrenament amb barres i discos
ABDOMINALS 30'	Coneix i entrena tota la musculatura del teu centre corporal. T'ajudarà a millorar i definir les teves abdominals en nomes 30 minuts.
LESMILLS BODYCOMBAT	Apasionant programa d' entrenament cardiovascular inspirat en les arts marcials. Cops de puny , patades y katas, una explosió d'energia al servei del fitness
HIIT 30'	Activitat Express de 30' minuts orientada al treball d'alta intensitat, combinant treball cardiovascular i treball de força. Objectiu, millorar la condició fisica general.
CYCLING	Gaudeix sobre la bicicleta d'aquest revolucionari programa d'entrenament cardiovascular al ritme de la música. Tonifica les cames i crema cal.lories de manera divertida,
CYCLING VIRTUAL	Gaudeix sobre la bicicleta amb un monitor virtual que et guiarà per recorreguts reals en video
ZUMBA fitness	Activitat coreografiada on s' inclouen passos de ball de diferents estils latins, ideal per millorar la coordinació i cremar cal.lories al ritme de la música.
GAC	Treball de tonificació i força muscular concentrar en glutis, abdominals i cames. Mitjançant circuits, estacions i/o classes dirigides
PILATES	Activitat orientada a la millora de la força abdominal, el to muscular general, la flexibilitat i la teva postura a través de la respiració i relaxació.
AQUAGYM	Activitat a l'aigua amb acompanyament musical, que pretén el manteniment de la condició fisica general, mitjançant circuits, estacions, treball per
ESTIRAMENTS 30'	Activitat Express de 30' minuts orientada al treball de flexibilitat, mobilitat i reeducació postural. Reforç i millora de l'esquena.
STEP	Millora el teu sistema cardiovascular i tonifica les teves cames pujant i baixant de la plataforma mitjançant diferents coreografies

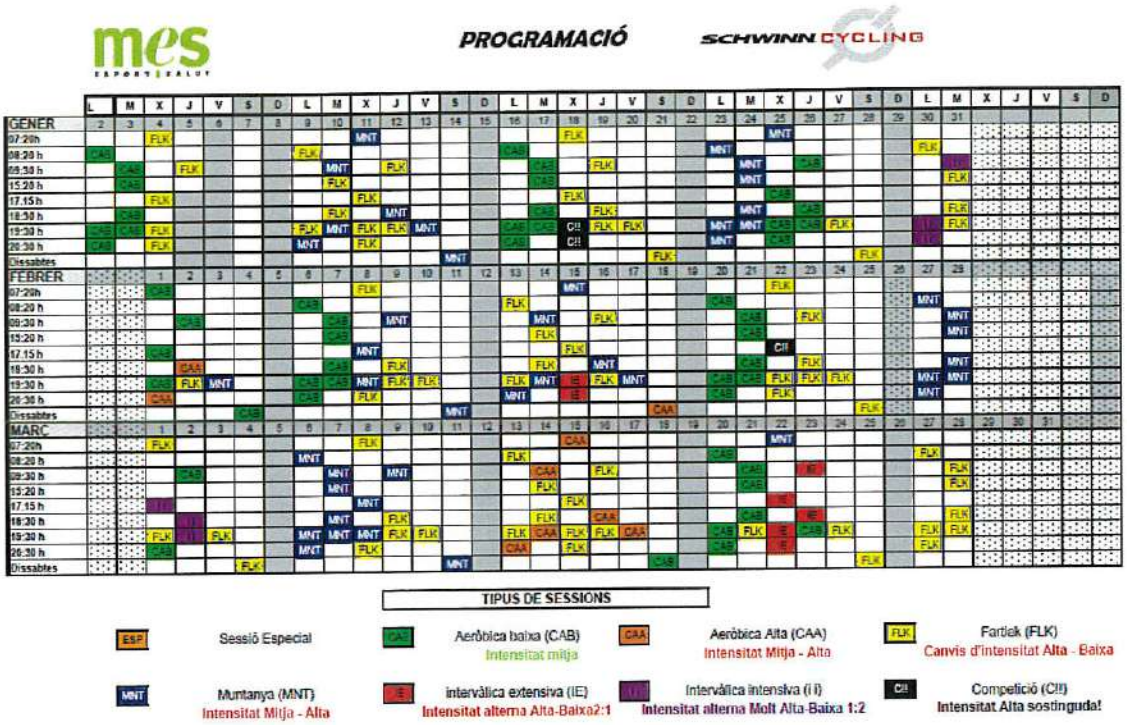
Per a activitats més concretes com l'**Aquagym** i el **Cycling** dispossem d'una programació trimestral estructurada per sessions on els clients poden organitzar més i millor els seus entrenaments segons els seus objectius:

PROGRAMACIÓ AQUAGYM GENER-FEBRER-MARÇ

	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
GENER	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
08:20 h			P.P							P.P		P.P.					P.M		P.P					P.P		P.M									
09:30 h		P.P.		P.P					P.P		P.M					P.P.		P.P					P.M		P.M					P.P.					
10.30 h	P.M		P.P.					P.M		P.M		P.P.			P.M		P.P.		P.P			P.M		P.P.		P.P			P.P.						
19.20 h	P.M		P.M					P.M		P.M		P.P.			P.M		P.M		P.M			P.M		P.P.		P.P			P.P.						
FEBRER			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	30		
08:20 h			P.P.		P.M					P.P.		P.G					P.P		P.M					P.M		P.P					P.P.					
09:30 h				P.P					P.M		P.P					P.P.		P.M					P.P		P.M					P.P.					
10.30 h			P.P.		P.P.			P.P		P.P		P.M			P.M		P.P		P.P.			P.M		P.P.		P.P.			P.P.		P.P.				
19.20 h			P.M		P.P.			P.P		P.M		P.G			P.M		P.M		P.P.			P.M		P.M		P.P			P.P.						
MARÇ			1	2	3	4	5	6	14	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
08:20 h					P.M					P.M		P.P.					P.P.		P.M					P.P		P.P.					P.P		P.G			
09:30 h				P.M					P.P.		P.P					P.P		P.M					P.P		P.M					P.M		P.M			
10.30 h					P.P.			P.P		P.P		P.P			P.P		P.P		P.P.			P.M		P.M		P.P.			P.M		P.P.		P.P		
19.20 h					P.P.			P.M		P.P		P.M			P.M		P.M		P.P			P.M		P.M		P.P.			P.M		P.M		P.M		

AQ-C	*AQUA-CARDIO* — INTENSITAT: MITJA		
	Sessió amb objectiu de treball continuo cardiovascular d'intensitat Mitja	P.P.	PISCINA PETITA
AQ-F	*AQUA-FITNESS* — INTENSITAT: MITJA-ALTA		
	Sessió amb objectiu de treball global, cardiovascular i de força, mitjançant circuits i/o estacions.	P.G.	PISCINA GRAN
AQ-OR	*AQUA-D'OR* — INTENSITAT: BAIXA		
	Sessió amb objectiu de treballar les habilitats motrius bàsiques i la socialització	P.M.	MIXTE: GRAN i PETITA
AQ-G	*AQUA-GYM* — INTENSITAT: MITJA-ALTA		
	Sessió amb objectiu de treball global de força i força resistència		
AQ-R	*AQUA-TRAINING* — INTENSITAT: MITJA-ALTA		
	Sessió amb objectiu de treball global de resistència, força a través de diferents mètodes d'entrenament		

mes
ESPORT | SALUT



En el cas concret del Cycling també disposem del **Cycling Virtual**. La diferència principal respecte al Cycling normal o presencial és l'absència de tècnic, el que possibilita oferir aquesta activitat en franges horàries de baixa afluència i poder així arribar al màxim nombre de clients.

A l'apartat d'**activitats especials** podem destacar les Masterclass puntuals a l'exterior, la col·laboració amb algun esdeveniment de la mancomunitat (com ara les activitats de platja de l'ajuntament de Palamós), etc.

Novetats 2019

L'any 2018 va arribar a Mes Gavarres **Les Mills** amb els seus programes estrella :

LesMills BODYPUMP

LesMills BODYCOMBAT

Body Pump: És el mètode d'entrenament amb barres i discos més exitós del món.

Body Combat: És un potent programa cardiovascular inspirat en les arts marcials, amb moviments adaptats de disciplines com el Karate, Boxa, Tae kwon do, Tai chí i Muay thai.

Per a l'inici de la temporada 2018-2019 hem volgut crear una activitat nova pròpia inspirada en exercicis de ioga, taichí, estiraments i pilates, que busca l'equilibri cos-ment:

EQUILIBRIUM

A més, per a totes aquelles persones amants del seu temps, hem adaptat algunes activitats a format exprés de 30', com el **Gac 30'** o el **Body Pump 30'.**

2. SALA DE FITNESS

La sala de fitness és un altre dels motors principals de la nostra instal·lació, el centre logístic de clients.

Consta de 4 parts:

- Zona Cardiovascular (15 estacions)
- Zona de força (17 estacions)
- Zona de pes lliure (40 m2)
- Zona de estiraments

Quan tenim nous clients els derivem a la sala fitness, on un dels nostres tècnics el podrà assessorar adequadament, mitjançant el **PAD** i orientar-lo cap als serveis del centre que millor s'adaptin a les seves necessitats. Així mateix, els clients de més antiguitat també reben el seguiment del seu programa d'entrenament en aquest departament.

Què és el **PAD**?

Es tracta d'un punt d'assessorament esportiu. Un cop el client es dóna d'alta en el centre, li assignem hora amb un dels nostres tècnics per fer una petita entrevista (10' aprox.) on es valoren els següents punts:

- Estat de salut d l'abonat
- Experiència amb l'activitat física i/o l'esport
- Disponibilitat i objectius

Un cop el tècnic té tota aquesta informació, li fa un programa d'entrenament personalitzat, que habitualment combina treball de força/resistència a la sala fitness amb algunes activitats dirigides i/o piscina. També aprofitem per explicar al client tots els serveis que oferim i derivar-lo cap a algun d'ells, si fos necessari. L'entrevista es realitza seguint aquesta fitxa model:

P.A.D

TECNIC	DIA I HORA:
DADES PERSONALS	
Nom i cognoms	nº
Edad: Profesión:	Tell. Contacto:
PATOLOGIES / LESIONS	
Alguna patologia, lesió, molèstia o dolor a tenir en compte?	
NIVELL D'ACTIVIDAD FISICA, EXPERIENCIA ESPORTIVA	
Quina activitat estàvas realitzant abans de venir aquí?	
OBJECTIU	
Quin objectiu que vols aconseguir?	
NIVELL PISCINA:	
Molt bo: Bó: Baix:	No ca sap:
Estàs interessat/da en realitzar un curs de natació:	si: no:
Vols rebre informació del inici dels cursos?:	si: no:
Disponibilitat setmanal: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7	

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISS/DIU
AMB						
PM						
PMC						

OBSERVACIONS:

Protocol Elaboració de programes d'entrenament:

ENTREVISTA

- **CONTACTE INICIAL - DETERMINAR EL NIVELL DE CONDICIÓ FÍSICA**
- Dades inicials-Antropometria (Edat, pes, alçada, patologies, disponibilitat...)
- Hàbits de vida (Historial esportiu, estil de vida, hàbits d'alimentació)
- Test d'aptitud física (Test de valoració Par-Q)
- **SI TOT VA BÉ, PASSEM AL SEGÜENT PUNT**
- **SI HI HAGUÉS ALGUNA ANOMALIA DERIVAR A UNA REVISIÓ MÈDICA**

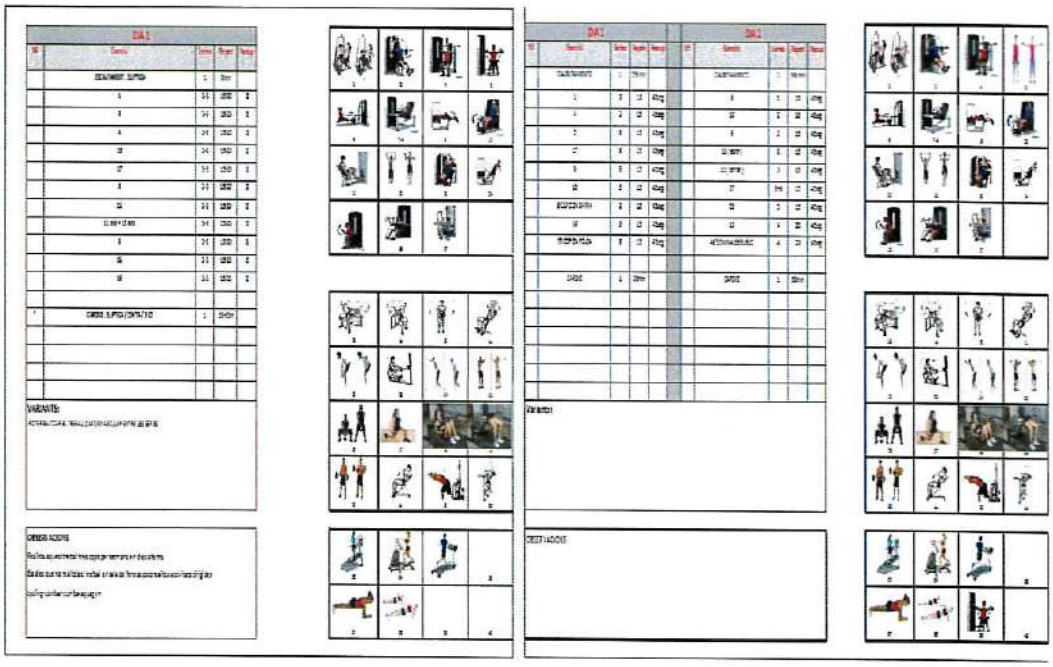
NIVELL CONDICIÓ FÍSICA

- **CONÈIXER EL PUNT DE PARTIDA PER A LA PRESCRIPCIÓ DE L'ENTRENAMENT**
- Elaboració de test i/o bateries inicials segons l'objectiu (Força, Resistència, Flexibilitat...)
- Establir els objectius reals i mesurables
- Preparació i elaboració de les rutines amb les dades recollides
- Derivar al servei de nutrició i dietètica

ENTRENAMENT

- **INICI DE L'ENTRENAMENT**
- Escollir els exercicis més adequats segons dades recollides
- Utilitzar nivells de càrregues correctes per la seva condició inicial
- Establir en el temps petits objectius per valorar la progressió del nostre client

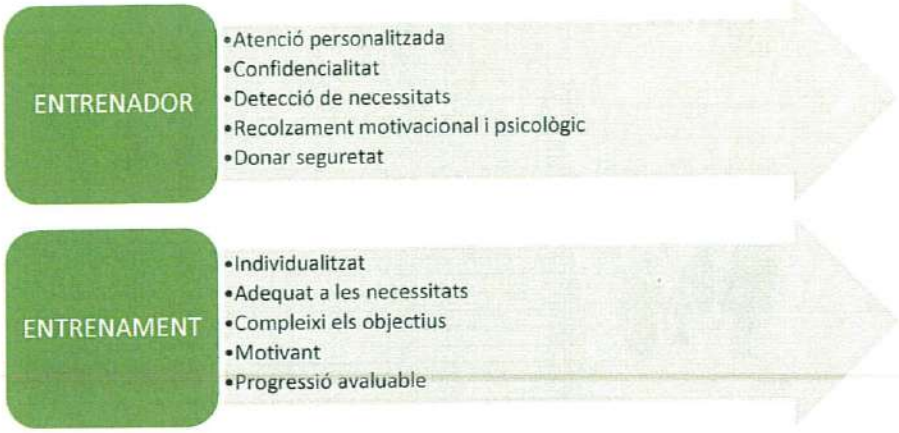
- **FACTOR CLAU PER UN BON ENTRENAMENT**
- Supervisió
- Motivació
- Educació del client
- Gestió del temps
- Responsabilitat
- Evaluación dels resultats



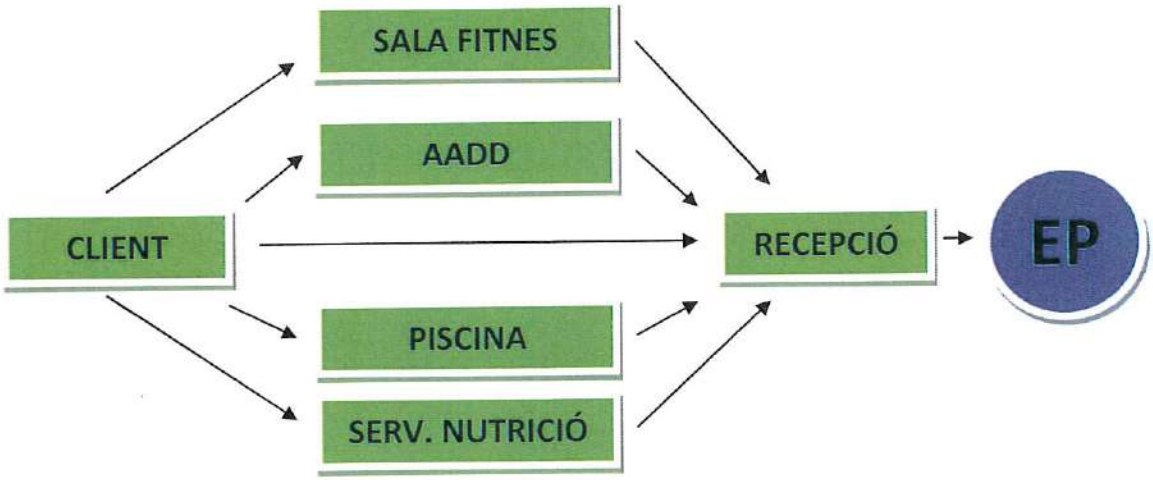
2.1 SALA DE FITNESS. Entrenament Personal (EP)

Des del PAD, en cas que el client tingui necessitats més específiques per crear el seu entrenament, o vulgui realitzar un entrenament més personalitzat, el derivem cap al nostre servei d'EP. Per a aquest servei els nostres tècnics segueixen un mateix patró d'actuació:

Punts Rellevants



Protocol de vendes



3. ACTIVITATS AQUÀTIQUES. Cursos Natació

Aquest és el nostre tercer motor del centre. Oferim cursos de natació que comencen amb nadons a partir dels 4 mesos fins adults amb edats molt avançades. Nivells d'iniciació, aprenentatge i perfeccionament. Oferim cursos d'1 dia per setmana, 2 dies i fins a 3 dies amb els nens més grans durant l'estiu. Aquest és el nostre quadre resum de la distribució dels cursos en funció de l'edat i el nivell.

NADONS: 4 mesos a 3 anys

CAVALLETS: 3 i 4 anys (iniciació i domini)

TORTUGUES: 5 i 6 anys (iniciació i domini)

DOFINS: 7 a 9 anys (domini i perfeccionament)

TAURONS: 10 a 14 anys (domini i perfeccionament)

ADULTS: + 15 anys (iniciació, domini i perfeccionament)

L'objectiu principal d'aquets cursos és millorar la seva tècnica o autonomia, així com la condició física al medi aquàtic, per tot això, al final de cada curs fem entrega d'un diploma i un informe de la progressió del nen o nena amb l'activitat:

TÈCNIC:	
DATA:	

mes ESPORT SALUT

FAMILIARITZACIÓ AMB EL MEDI	A	AI	NA
Camina amb seguretat de diferents formes per la piscina petita			
Mostra cert nivell d'autonomia amb material a qualsevol piscina			
Coneix i utilitza sense por tots el materials auxiliars			

RESPIRACIÓ	A	AI	NA
Coordina la respiració amb desplaçaments bàsics			
Coordina la respiració amb desplaçaments específics			
Realitza inmersions completes per buscar objectes			
Es desplaça per sota l'aigua certa distància			

PROPULSIÓ	A	AI	NA
Es desplaça de formes diferentes a la piscina gran			
Es desplaça en posició ventral sense material durant 12-25m			
Es desplaça en posició dorsal sense material durant 12-25m			
Es desplaça amb moviments simultanis de braços i cames			

FLOTACIÓ	A	AI	NA
Flota en posició ventral sense material auxiliar ni ajuda			
Flota en posició dorsal sense material auxiliar ni ajuda			
Domina la flotació amb lliscaments			

HABILITATS	A	AI	NA
Salta a l'aigua amb seguretat de diferents formes			
Realitza tombarelles endavant amb ajuda del monitor			
Realitza salts desde diferents alçades			
Es tira de caps a l'aigua de forma correcte.			
Domina el canvi de posició ventral a posició dorsal			

ASPECTES ACTITUDINALS	A	AI	NA
Respecta el material, als companys i al monitor			
Porta el material adequat per a realitzar l'activitat			
Atén a les explicacions del tècnic			
Respecta la normativa del centre i els horaris de l'activitat			
Mostra un bon nivell d'atenció i comprensió de les activitats			

ASSISTÈNCIA	
El total de sessions del curs és:	
El nombre de sessions realitzades és:	

PROGRESSIÓ DE L'ALUMNE	
L'alumne progressa adequadament	
L'alumne ha de millorar alguns aspectes	

OBSERVACIONS/MILLORES

CURS RECOMANAT

A: assolit // AI: assolit intermedi // NA: no assolit

3. 1. ACTIVITATS AQUÀTIQUES. Natació Escolar

Donem servei de natació escolar a totes les escoles de la mancomunitat. Rebem a grups de primària i secundaria dins de l'horari escolar amb l'assignatura d'educació física.

A diferencia dels cursos de natació extraescolar, l'objectiu de la natació escolar és realitzar la classe d'educació física en el medi aquàtic. Segons el curs escolar l'objectiu variarà; podrà anar des de treballar les capacitats físiques bàsiques a l'aigua en les edats més avançades, a potser tenir el primer contacte amb el medi aquàtic, agafar autonomia i fins i tot relacionar-se amb els companys en un medi diferent a l'habitual.

Al finalitzar l'activitat cada professor rep un informe de l'activitat, amb els continguts i objectius treballats durant les sessions i una valoració general de l'activitat. A més a més, es fa entrega a cada nen d'un llibre d'avaluació que serveix per informar als pares de la progressió a l' activitat i al professor per fer la avaluació final del nen o nena.

TÈCNIC:	
DATA:	

mes ESPORT | SALUT

FAMILIARITZACIÓ AMB EL MEDI	EV
Entra a la piscina petita amb normalitat i sense por	
Respon amb normalitat al contacte de l'aigua (ulls, orelles)	
Mostra cert nivell d'autonomia amb material a qualsevol piscina	
Camina amb seguretat de diferents formes per la piscina petita	

RESPIRACIÓ	EV
Controla la respiració en les inmersions	
Coordina la respiració amb desplaçaments bàsics	
Realitza inmersions completes amb certa dist'ancia per buscar objectes	
Realitza inmersions per resoldre situacions de circuits i proves	
Coordina la respiració amb moviments especifics: crol, esquena i braça	

PROPULSIÓ	EV
Es desplaça en posició ventral i dorsal sense ajuda	
Domina els canvis de direcció i sentit	
Es desplaça amb moviments simultanis de braços i cames	
Coordina globalment els moviments de crol i esquena	
Coordina globalment els moviments de braça	

FLOTACIÓ	EV
Manté la posició horitzontal del cos a l'aigua	
Flota en posició ventral i dorsal sense material auxiliar i/o ajuda	
Realitza diferents formes de flotació sense ajuda	
Realitza els lliscaments amb una posició hidrodinàmica	

HABILITATS, SALTS, GIRS, LLANÇAMENTS	EV
Salta a l'aigua amb seguretat de diferents formes i diferents alçades	
Realitza tombarelles endavant	
Realitza llançaments i recepcions amb certa precisió	
Es tira de caps a l'aigua de forma correcte.	
Transporta un company de forma eficaç amb llarg de la piscina	

ASPECTES ACTITUDINALS	EV
Respecta el material, als companys i al monitor	
Porta el material adequat per a realitzar l'activitat (casquet, banyador...)	
Atén a les explicacions del tècnic	
Respecta la normativa del centre i els horaris de l'activitat	
Mostra un bon nivell d'atenció i comprensió de les activitats	

ASSISTÈNCIA	
El total de sessions del curs és:	
El nombre de sessions realitzades és:	

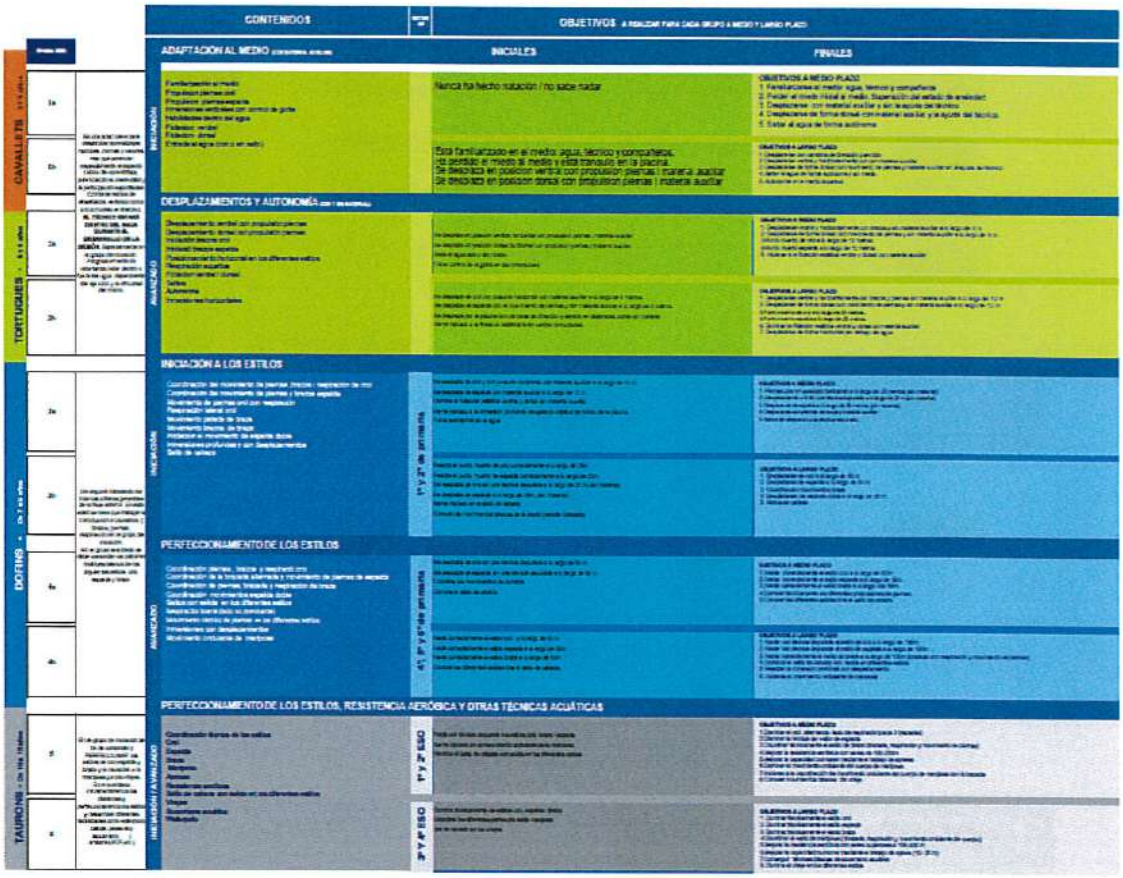
PROGRESSIÓ DE L'ALUMNE	
L'alumne progressa adequadament	
L'alumne ha de millorar alguns aspectes	

OBSERVACIONS/MILLORES

A: assolit // AI: assolit intermedi // NA: no assolit // NT: no treballat

Ja es tracti de cursos escolars o extraescolars, seguim un protocol d'aprenentatge dissenyat per nosaltres mateixos:

CONTENIDOS Y OBJETIVOS



Per a l'usuari que vulgui fer ús lliure de la piscina elaborem un programa d'exercicis personalitzat. Tanmateix exposarem a través de cartells 4 exemples de rutines d'exercicis per nivells (iniciat, intermedi, avançat i expert) bimensualment.

PROGRAMES AQUÀTICS

ESCALFAMENT: Abans d'iniciar el programa, realitza els següents exercicis bàsics per activar el teu cos

ESTIL:

FASES	ENTRADA	ADHERENCIA	TIRADA	EMPENTA
CROL				
ESQUENA				
BRAÇA				
PAPALLONA				

Personalitzem el teu entrenament

Digues el teu objectiu i et dissenyarem un programa perque puguis aconseguir-ho

- Aprendre a nedar
- Reforçar musculatura
- Depurar tècnica
- Natació terapèutica
- Perfeccionar estils
- Proves esportives / oposicions

Demana més informació a recepció o pregunta als nostres tècnics

PROPOSTES DEL MES

mes

I NIVEL INICIAL

OBJETIVO: [illegible]

ESTILOS	DISTANCIA	MATERIAL
CROL - ESPALDA	400 m	TABLA Y PULL BOY

CALENTAMIENTO

50 m	CROL
25 m	ESPALDA
50 m	CROL
25 m	ESPALDA

PARTE PRINCIPAL

50 m	CROL
50 m	ESPALDA ALTERNA CON PULL-BOY EN LAS PIERNAS
25 m	PIERNAS DE CROL CON TABLA
25 m	CROL CON PULL-BOY
25 m	CROL
25 m	ESPALDA

FINAL DE LA SESIÓN

50 m	ESPALDA DOBLE

M NIVEL MEDIO

OBJETIVO: MEJORA DE LA RESISTENCIA DE CROL Y ESPALDA

ESTILOS	DISTANCIA	MATERIAL
CROL Y ESPALDA	1000 m	

CALENTAMIENTO

100 m	LIBRES

PARTE PRINCIPAL

25 m	CROL CON DESCANSO DE 5 SEGUNDOS
50 m	CROL CON DESCANSO DE 10 SEGUNDOS
75 m	CROL CON DESCANSO DE 15 SEGUNDOS
100 m	CROL CON DESCANSO DE 20 SEGUNDOS
150 m	CROL CON DESCANSO DE 30 SEGUNDOS
150 m	ESPALDA CON DESCANSO DE 20 SEGUNDOS
100 m	ESPALDA CON DESCANSO DE 15 SEGUNDOS
75 m	ESPALDA CON DESCANSO DE 10 SEGUNDOS
50 m	ESPALDA CON DESCANSO DE 5 SEGUNDOS
25 m	ESPALDA

FINAL DE LA SESIÓN

100 m	LIBRES SUAVES

A — NIVEL AVANZADO

OBJETIVO: COORDINACIÓN ESTILOS

ESTILOS	DISTANCIA	MATERIAL
CROL, ESPALDA, BRAZA	1100 m	TABLA + PULLBOY

CALENTAMIENTO	
100 m	CROL
100 m	ESPALDA
100 m	BRAZA
PARTE PRINCIPAL	
50 m	CROL CON EL BRAZO DERECHO CON LA TABLA
50 m	CROL CON EL BRAZO IZQUIERDO CON LA TABLA
50 m	DE PIERNAS DE CROL
100 m	CROL
	DESCANSO DE 20 SEGUNDOS
50 m	BRAZOS DE BRAZA CON PULL-BOY
50 m	PIERNAS DE BRAZA
50 m	PATADA INVERTIDA DE BRAZA
100 m	BRAZA
	DESCANSO DE 20 SEGUNDOS
50 m	ESPALDA SOLO CON EL BRAZO DERECHO
50 m	ESPALDA SOLO CON EL BRAZO IZQUIERDO
50 m	PIERNAS DE ESPALDA
100 m	ESPALDA
	DESCANSO DE 20 SEGUNDOS
FINAL DE LA SESIÓN	
50 m	ESTILO LIBRE

E — NIVEL EXPERTO

OBJETIVO: MEJORA DE LA INDEPENDENCIA DE BRAZOS Y PIERNAS

ESTILOS	DISTANCIA	MATERIAL
CROL, ESPALDA, BRAZA, MARIPOSA	2100 m	TABLA Y PULL BOY

CALENTAMIENTO	
200 m	CROL
150 m	ESPALDA
100 m	BRAZA
50 m	ESPALDA DOBLE
PARTE PRINCIPAL	
50 m	PIERNAS DE CROL CON TABLA EN LAS MANOS
150 m	3 SERIES DE 50 m DE PIERNAS DE CROL-ESPALDA-BRAZA SIN TABLA CON LOS BRAZOS EN PROLONGACIÓN CON EL CUERPO
100 m	PIERNAS DE CROL LATERALES CON TABLA. CAMBIANDO DE LADO CADA 25 m
100 m	PUNTO MUERTO DE MARIPOSA
100 m	ESPALDA DOBLE
100 m	PIERNAS DE MARIPOSA EN POSICIÓN DORSAL Y DOBLE BRAZADA DE ESPALDA (DOS BRAZADAS, DOS PATADAS)
200 m	8 SERIES DE 25 m ESPALDA ALTERNA
200 m	4 SERIES DE 25 m MARIPOSA Y 25 M ESPALDA DOBLE CON 20 SEGUNDOS DE DESCANSO POR SERIE
200 m	BRAZOS DE CROL CON PULL BOY Y RESPIRACIÓN BILATERAL
100 m	BRAZOS ESPALDA CON PULL BOY
100 m	BRAZOS DE ESPALDA DOBLE CON PULL BOY
FINAL DE SESIÓN	
200 m	LIBRES SUAVES

- Busquem l'excel·lència en una activitat com els cursets infantils de natació, conduïda per professionals qualificats que segueixin el pla d'objectius i continguts que Mes Gavarres ha desenvolupat per a aquesta fi. Per aconseguir això els nostres tècnics han de sotmetre's a una avaluació interna on es valoren una sèrie de ítems:

mes — Observació Directa de Capacitats (Activitats Aquàtiques)

TÈCNIC:

DATA: GRUP/CURSET: HORARI:

Nº	ASPECTES A OBSERVAR	SI	NO	OBSERVACIONS
PRESÈNCIA				
1	Porta l'uniforme polit regularment - Sans i tacats el neoprens - Disposa de banador si es precis [illegible] a l'aigua - Porta escapol·la - El calçats es l'adequat per a la piscina	☐	☐	
PUNTUALITAT				
3	Està a piscina abans de l'inici de la classe - El temps necessari per preparar la classe - El tindrà en compte l'horari de cada tècnic	☐	☐	
4	Té preparat el material per tota la sessió i per tots els alumnes - Els cursetistes no s'han d'esperar	☐	☐	
ACOLLIDA DELS CURSETISTES				
5	Els sap al lloc de trobada: vestuaris, dutxes, porta piscina...	☐	☐	
6	Té preparada i passa llista als assistents	☐	☐	
DEFINICIÓ DE LA SESSIÓ				
7	Segueix i es pacta als objectius i continguts de la sessió adaptant-se a l'edat i a cada grup	☐	☐	
ESCALFAMENT				
8	Inicia la sessió amb un escalfament adient - Adaptat a la classe - Progressió en dificultat i intensitat	☐	☐	
PART PRINCIPAL				
9	Fa referència als aspectes bàsics de seguretat: - Les maneres d'entrar al·l'aigua - No empènyer - No cisnar per la platja de piscina. Indicadors de fatiga (hipersudoració, vermellor...).	☐	☐	
10	Utilitza el joc com una eina més d'aprenentatge i	☐	☐	

mes — Observació Directa de Capacitats (Activitats Aquàtiques)

	no només al final de la sessió			
SEGURETAT				
11	Té control visualment al grup en tot moment	☐	☐	
COMUNICACIÓ				
12	Fa explicacions clares i concises, amb un llenguatge entenedor	☐	☐	
13	Utilitza el llenguatge gestual adequadament (no només per ensenyar exercicis sinó per expressar sensacions) - Les mans, la cara i el cos.	☐	☐	
TIPUS D'INFORMACIÓ				
14	Utilitza feedbacks correctius (informació quantitativa) - No abusar d'expressions tipus "Vamos!, Bé, molt bé..." Que no donin informació. - Afegir explicacions de COM ho estàs fent	☐	☐	
15	Utilitza Feedbacks positius - Sempre destacar el que ha fet bé - Dona explicacions i sempre es està afirmatiu: "Ho-ho ain millor", "prova-d' aquesta manera". - Evita qualificacions negatives	☐	☐	
16	Fa correccions individuals i grupals	☐	☐	
ACOMIADAMENT				
17	S' interessa per les sensacions/estat dels usuaris - Com estau? Com anàs? - Us ha agradat?..	☐	☐	
18	Recorda als continguts treballats i destaca els més importants	☐	☐	

TABULACIÓ – resultats respostes	SI			NO

Observacions (desenvolupament dels punts a comentar):

4. PÀDEL. Lligues i tornejos

El pàdel és una activitat que avui en dia qualsevol persona sense patologies greus pot practicar, és motivant i fàcil d'iniciar-se sense tenir molta tècnica o una molt bona condició física.

Hem creat un calendari de lligues i tornejos, per tal de dinamitzar l'ús de les pistes i aconseguir més gent activa amb aquesta àrea del centre. A més és una activitat que poden participar persones que no siguin abonades al centre, augmentant la seva promoció i difusió.

- Lliga durant tot l'any
- Tornejos, Americanes, etc...

Aquest tipus de lligues fomenten també la socialització entre els socis, aconseguint gent més implicada i fidel amb l'esport i l'activitat física que és el nostre principal objectiu com a centre d'esport i salut.

5. ACTIVITATS D'ESTIU : INTENSIUS NATACIÓ / CAMPUS ESTIU

Per tal de poder seguir amb els cursos extraescolar de natació i tenir un seguiment de l'activitat aquàtica de forma anual, oferim diferents **cursos intensius de natació**, tant per a nens com per adults. També oferim la possibilitat que els nens segueixin amb l'activitat de natació de manera diària amb el Campus d'Estiu.

El **Campus Estiu** es realitza de 09:00-13:00h de dilluns a divendres. On els nens tenen la opció de gaudir de la pràctica de diferents esports tant en el medi terrestre com en el medi aquàtic d'una forma divertida.

El Campus d'estiu és un casal esportiu on, mitjançant l'activitat física, la iniciació a diferents esport, i de manera més específica al pàdel i la natació, volem desenvolupar les habilitats del nen/a a nivell motriu, psíquic i social, aprenent i adquirint tot una sèrie de valors implícits a l'esport com el respecte, l'amistat i el treball en equip

Totes les activitats del campus estan relacionades amb les habilitats i destreses de diferents esports i jocs tradicionals
Totes aquestes activitats estan planificades per objectius i dirigides pels nostres tècnics esportius.

6 . Comunicació, xarxes i multimèdia

Som conscients que en l'actualitat hem de ser "visibles" a través d'eines tan potents com les xarxes socials. Disposem d'una **web** que actualitzem periòdicament, on tothom, clients i no clients, pot accedir a informació rellevant sobre la nostra instal·lació i els nostres serveis. També es poden descarregar els horaris de les activitats dirigides, la normativa del centre, etc.

Entre les conegudes xarxes socials **Facebook** e **Instagram** ens segueixen prop de 3000 persones. Aquí podran trobar articles relacionats amb l'esport i la salut escrits pels nostres tècnics, anuncis de diferents promocions per captar clients i/o fidelitzar els que ja tenim.

Novetats 2019

- Volem arrancar el projecte **MesTV**. Es tracta de crear continguts multimèdia atractius per tal que es puguin visualitzar a la televisió de la nostra sala de fitness.

7- Serveis complementaris

DOLIUM

Bar cafeteria restaurant a la instal·lació

tans

CENTRE DE FISIOTERÀPIA I RECUPERACIÓ FUNCIONAL

Servei de fisioteràpia

Lloguer de taquilles fixes

PARKING

Aparcament gratuït

8- Altres...

És molt important en un centre esportiu, a més a més de tenir un bon equip tècnic que estigui en contacte amb els clients, facilitar a aquests clients eines i informació per aconseguir una bona "cultura esportiva" i coneixements de totes les possibilitats, activitats i serveis que poden trobar al nostre centre esportiu. Amb aquesta filosofia proposarem dos tipus de xerrades i/o accions amb un calendari anual.

Les xerrades/accions INFORMATIVES: El client rep informació d'un tema en concret relacionat amb l'esport, la salut i el benestar.

Les xerrades/accions FORMATIVES: A diferència de les informatives, amb aquestes accions pràctiques aconseguirem que els nostres clients puguin ser una mica més autònoms, puguin millorar amb les activitats dirigides i/o entrenaments que realitzen, potenciant la seva motivació per continuar amb aquesta pràctica.

Xerrades/Accions INFORMATIVES

COM ALIMENTAR-NOS

Xerrada de nutrició, per conèixer els diferents tipus d'aliments i sobre tot com buscar l'equil·libri entre dieta i esport.

PERQUÈ L'ACTIVITAT FISICA?

Xerrada sobre la importància de la pràctica regular d'activitat física, beneficis i millores que ens aporta.

BENEFICIS ACT. AQUÀTIQUES?

Xerrada sobre els beneficis que ens aporta les activitats aquàtiques o l'entrenament a l'aigua.

Xerrades/Accions FORMATIVES

TALLERS PRÀCTICS

Taller pràctic per iniciar o millorar la tècnica en diferents AADD.

PUMP-COMBAT-CYCLING-DANCE-STEPS

PULSÒMETRES

Taller pràctic per conèixer la importància de l'utilització de pulsòmetres, com utilitzar-los i en quines zones d'entrenament.

AIGUA PER A TOTS

Taller pràctic per millorar la teva tècnica de natació, exercicis pràctics i com planificar els entrenaments.

MILLORA LA TEVA FORÇA

Taller pràctic per conèixer els diferents tipus de força i els criteris bàsics per poder entrenar-la.

9- Plantilla i estructura de personal de la instal·lació.

PLANTILLA MES GAVARRES	
PERSONA MES GAVARRES	**CÀRREC**
Carlos Hernandez Estrada	Director
Iban Cano Mayorgas	Cap de manteniment
Cristina López Díaz	Cap de recepció i Administració
Sergi Luis Cruz	Director Tècnic
Estefania Gonzalez Garcia	Recepció
Cristina Suñer Carmona	Recepció
Maria Jose Blaya Martinez	Recepció
Raquel Medina Cortes	Tècnic Esportiu
Ivan Martin Maraver	Tècnic Esportiu
Juan Carlos Prieto Rodriguez	Tècnic Esportiu
Ruben Sequeira Delgado	Tècnic Esportiu
Dulce Illescas Rodriguez	Tècnic Esportiu
Raul Garcia Sanchez	Tècnic Esportiu
Sonia Fuentes Herreros	Tècnic Esportiu
Carolina Garcia Noguer	Tècnic Esportiu
Marc Miquel Carrera Llado	Tècnic Esportiu
Juan Jose Muñoz Gonzalez	Operari Manteniment

10- Reglament intern

NORMATIVA GENERAL D'ÚS
PISCINA COBERTA MANCOMUNADA

HORARI D'OBERTURA I TANCAMENT DE LA INSTAL·LACIÓ:
DIES LABORABLES DE 07.00 A 23.00H.
DISSABTES DE 08.00 A 20.00H, DIUMENGES I FESTIUS DE 09.00 A 15.00H.

- **Aquest horari pot ser modificat per causes d'interès general i en el període d'estiu, vacances de Nadal i/o vigílies de festius., s'informarà d'aquests canvis als usuaris mitjançant comunicació interna.**
- **Els usuaris deixaran de fer l'activitat i ús de les instal·lacions 30' abans del tancament del centre per poder tenir temps d'utilitzar els vestidors i canviar de roba.**

Per accedir a l'interior de la instal·lació és imprescindible dur la identificació vigent d'abonat o cursetista, o comprovant de pagament d'entrada puntual.
El identificació d'abonat és personal i intransferible. El seu préstec a una altra persona comporta la baixa del titular. En cas de pèrdua o robatori s'haurà de comunicar a la instal·lació havent d'abonar en efectiu la identificació d'abonat.
Els usuaris han de respectar la modalitat de quota a la que estan adscrits i respectar els horaris de les diferents activitats, tant si es tracta d'abonats com de cursetistes.
Tots els usuaris han de tenir un comportament cívic i respectuós amb el personal i la resta d'usuaris.
Els danys i/o desperfectes ocasionats a la instal·lació i/o material, en fer-ne mal ús, comportarà la seva reposició i poden suposar la pèrdua del dret d'ésser abonat. Pel que fa als grups, l'entitat és responsable del possible mal ús per part dels seus components.
L'edat mínima per accedir a la instal·lació és de 14 anys. Els menors d'aquestes edats que vulguin fer-ne ús només podran accedir a la instal·lació quan vagin acompanyats d'una persona adulta i/o quan participin en una activitat dirigida adreçada a la seva edat.
La instal·lació no es responsabilitza dels objectes perduts o oblidats. Els objectes que s'hagin recuperat es guardaran a recepció durant un màxim de 15 dies.
No està permès fumar en tot el centre.
No es permet entrar amb aliments, bosses, llaunes o ampolles de vidre a les sales o espais esportius.
Queda expressament prohibida l'entrada d'animals en tot el recinte.
Cal utilitzar calçat i roba adient per a cada activitat i espai esportiu.
La instal·lació disposa d'una assegurança que cobreix els accidents que es produeixin, sense negligència manifesta de l'usuari a la instal·lació, seguint els tràmits
corresponents des de la recepció del centre.
Hi ha a disposició de l'usuari una bústia de suggeriments i fulls de reclamació oficials.

1. SERVEIS I ESPAIS ESPORTIUS

Mes Gavarres Esport i Salut, disposa inicialment dels següents espais d'ús lliure pels abonats: 1 sala de fitness, 2 sala d'activitats dirigides, 1 sala de ciclisme indoor, 1 piscina de 25 x 12,5 m, 1 piscina auxiliar, 3 pistes de Pàdel, zona exterior recreativa i solarium, Bar/Cafeteria.

2. NORMATIVA ADMINISTRATIVA

Per tal de formalitzar la inscripció cal facilitar la següent documentació:
1 fotocòpia del DNI, passaport o targeta de residència.
1 fotocòpia de la llibreta d'estalvis on consti el número de compte corrent del titular o una autorització del mateix (en el cas de no ser la mateixa persona).
Omplir el Qüestionari d'Aptitud per a l'Exercici Físic (Q-AEF). En el cas que el Q-AEF demostri alguna anomalia, serà obligatori aportar un informe mèdic de
capacitació per poder realitzar exercici físic.

3. FORMES DE PAGAMENT

L'import de la inscripció i la primera quota mensual cal abonar-los en el moment de l'alta. Els pagament successius es carregaran a l'entitat bancària corresponent.

4. DEVOLUCIONS

Els rebuts retornats pel banc, hauran d'abonar-se a la recepció del centre, dins el termini corresponent i amb el recàrrec en concepte de despeses de devolució.
En el moment de formalitzar l'alta com abonat, no es poden tenir rebuts pendents de pagament. En el cas de que n'hi hagi, cal liquidar-los prèviament.

5. ENTRADA PUNTUAL

L'adquisició d'una entrada puntual d'un dia permet utilitzar els espais d'ús lliure una sola vegada. Queden condicionades per l'aforament de la instal·lació, esdeveniments
esportius i altres activitats puntuals (art.5.3.).

6. ALTRES SOL·LICITUDS

L'abonat pot canviar de modalitat d'abonament sempre i quan ho comuniqui abans del dia 20 del mes en curs.
Per acollir-se a la modalitat de quota familiar és imprescindible un mateix domicili i el mateix compte de domiciliació bancària del cap de família.
Les baixes (definitiva o temporal) s'hauran de tramitar abans del dia 20 del mes anterior ja sigui per e-mail o butlleta a lliurar a recepció.
Es considera baixa definitiva el no abonament de dos mesos, comportant la pèrdua de la plaça d'abonat i la matrícula (art.7.12. c).
L'actualització de les quotes, que seran aprovades per la Mancomunitat, s'aplicaran l'1 de gener de cada any.
La instal·lació es compromet a respectar el que disposa la Llei de protecció de dades de caràcter personal.

7. NORMATIVA PER A GRUPS, CLUBS I/O ENTITATS

Per a que un grup pugui accedir a la instal·lació haurà de venir acompanyat per un o més responsables majors d'edat que l'entitat designi.
Els acompanyants dels grups són responsables dels nens/es i del seu comportament dins la instal·lació.
Els grups i acompanyants s'esperaran als vestidors fins que el monitor els vagi a buscar per entrar a la piscina.
No està permès accedir a la zona de peus nets amb calçat de carrer.
No està permesa la utilització de la resta d'espais de la instal·lació a excepció que s'hagi arribat a un acord amb la direcció del centre.

8. NORMATIVA DE LA SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES

És d'obligat compliment:
Arribar a les sessions puntual.
L'ús de la tovallola per posar sobre els matalassets i eixugar-se bé la suor. Portar calçat esportiu i roba adient per a l'activitat a realitzar.
No es permet:
L'entrada als menors de 14 anys, excepte en aquelles activitats adreçades a la seva edat.
Entrar a la sala amb bosses ni vestit de carrer.
Menjar a la sala ni portar recipients de vidre. La beguda ha d'anar amb un recipient tancat hermèticament.
Durant el desenvolupament de les activitats no es permeten altres usos de la sala.

9. NORMATIVA DE LA SALA DE FITNESS

És d'obligat compliment:
L'ús de la tovallola per posar entre les màquines o matalassets i el cos, i eixugar-se bé la suor.
Portar calçat esportiu i roba adient per a l'activitat a realitzar, en cap cas, es pot entrar a la sala amb el tors nu.
Desar al seu lloc el material esportiu un cop utilitzat. En el cas del pes lliure, descarregar les barres i desar els discs en el seu suport corresponent.
En el cas d'estar totes les màquines d'entrenament cardiovascular ocupades, el temps màxim d'utilització serà de 15 minuts.
En les pauses de recuperació entre sèries, cedir la màquina si hi ha altres persones esperant.
No es permet:
L'entrada als menors de 14 anys, excepte en aquelles activitats adreçades a la seva edat (art. 13). Entrar a la sala amb bosses ni vestit de carrer.
Entrar a la sala amb xancles de piscina.
Menjar a la sala ni portar recipients de vidre. La beguda ha d'anar amb un recipient tancat hermèticament.
Manipular cap dels components de l'equipament disponible de la sala.
Demanar als tècnics de la sala que guardin objectes personals dels usuaris. Una sessió podrà no impartir-se per impossibilitat de substitució, o per qualsevol raó aliena.

10. NORMATIVA DE LES PISCINES

És d'obligat compliment:
Arribar a les sessions puntual (activitats - cursets).
L'ús de banyador, casquet de bany i xancles.
Dutxar-se abans d'entrar a l'aigua.
Circular caminant per la platja de la piscina. Respectar els espais destinats a les diferents activitats (natació lliure, activitat dirigida, ús lliure).
Un cop utilitzat el material esportiu, desar-lo al seu lloc.
Avisar immediatament el socorrista o el tècnic aquàtic en cas de trobar-se malament.
No es permet:
L'entrada als menors de 14 anys no acompanyats , excepte en aquelles activitats adreçades a la seva edat o si van acompanyades.
L'ús de l'espai en horari destinat a altres activitats dirigides o cursets.
Entrar a la piscina amb bosses ni vestit de carrer, excepte les persones autoritzades per la instal·lació.
Menjar a la piscina ni portar recipients de vidre. La beguda ha d'anar amb un recipient tancat hermèticament. Utilitzar cap tipus de sabó o gel a les dutxes del recinte de la piscina.
En el recinte de la piscina –tant dins com fora de l'aigua –cap tipus de joc o activitat perillosa, com pot ésser córrer, saltar, empènyer, enfonsar algú o practicar jocs que puguin comportar un risc físic. Una sessió podrà no impartir-se per impossibilitat de substitució, o per qualsevol raó aliena.

11. NORMATIVA DELS VESTIDORS

És d'obligat compliment:
Portar sabatilles de bany per les zones de peus nets. Eixugar-se a la zona de les dutxes.
Utilitzar les papereres per llençar-hi els papers, ampolles. Utilitzar els armariets d'ús puntual per desar la bossa i els objectes personals.
Avisar al personal de la instal·lació en cas de pèrdua de la clau o de problemes amb el pany dels armariets.
No es permet:
Deixar tancat l'armariet en acabar l'activitat i marxar de la instal·lació.
Dur a terme cap operació d'higiene personal o estètica (depilar-se, tallar-se les ungles, tenyir-se, ...) en tot el recinte.
La instal·lació no es fa responsable dels objectes personals perduts al vestidor.

12 NORMATIVA DEL SOLÀRIUM I ZONA EXTERIOR

No es permet:
Menjar ni portar recipients de vidre. La beguda ha d'anar amb un recipient tancat hermèticament.
Cap tipus de joc o activitat perillosa, és un espai destinat a la relaxació.

LA DIRECCIÓ DEL CENTRE PODRÀ, QUAN HO CONSIDERI NECESSARI, MODIFICAR AQUESTA NORMATIVA, EL NOMBRE DE SESSIONS, EL SEU CONTINGUT i HORARI.

AQUESTA NORMATIVA ÉS D'OBLIGAT COMPLIMENT PER A TOTS ELS USUARIS DEL CEM MES GAVARRES I EL PERSONAL DEL CENTRE VETLLARÀ PER A QUE ES COMPLEIXI.

EL NO COMPLIMENT D'AQUESTA NORMATIVA POT SUPOSAR LA SUSPENSIÓ TEMPORAL O PERMANENT DEL DRET

11- Pla d'utilització de les instal·lacions

- Descripció de les zones:

  - **Sala de fitness**: en aquesta sala és on es troben totes les màquines per tal de dur a terme l'a condicionament físic.
    Aquesta sala es composa en tres parts:

    1- **Zona cardiovascular:** cintes de córrer, el·líptiques, bicicletes i les arc trainning.
    2- **Zona pes lliure**: es treballa tota la part muscular amb pes lliure.

3- **Zona de pes articulat**: on es treballa tota la part de força amb màquines especifiques.

- **Sala d'activitats dirigides 1**: En aquesta sala es realitzen totes les activitats dirigides per un monitor titulat. Hi ha classes cardiovasculars, classes de tonificació, classes mixtes i de prevenció/relax.

- **Sala d'activitats dirigides 2:**. Sala on es realitzen activitats dirigides i entrenaments personals funcionals.

- **Sala de ciclisme indoor**: aquesta sala te 25 bicicletes. És una activitat cardiovascular on al ritme de la música marca la intensitat de l'activitat. També està dirigida per un tècnic amb una formació especifica.

- **Zona de piscines:** el centre te 3 vasos de piscina, el primer de 25m per 6 carrils que es bàsicament la piscina per a la practica de la natació.
  El segon, una piscina mes petita de 12,5m per la practica de les activitats dirigides i la natacions per a nens petits i nadons.
  I per últim el vas de la zona de el Spa, on ens trobem el jacuzzi.

- **Pistes de pàdel:** Disposem de 3 pistes de pàdel. S'ha de fer reserva prèvia per a poder jugar. El cost de lloguer varia en funció de si la persona és abonat al centre o no.

12- Resum anual d'accessos de clients

ACCESSOS ANUALS PER DIES

Mes	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge	Total
2018-01	2.614	2.621	2.784	1.988	1.741	669	477	12.894
2018-02	2.543	2.312	2.434	2.140	1.988	991	476	12.884
2018-03	2.586	2.243	2.440	2.162	2.147	1.226	473	13.277
2018-04	2.576	2.283	2.433	1.902	2.074	994	552	12.814
2018-05	2.498	2.290	3.011	2.600	2.048	917	431	13.795
2018-06	2.021	1.818	1.891	1.755	2.023	915	326	10.749
2018-07	2.019	2.176	1.847	1.643	1.564	625	467	10.341
2018-08	1.777	1.539	1.717	1.901	1.800	670	379	9.783
2018-09	1.761	1.287	1.682	1.613	1.327	781	406	8.857
2018-10	3.001	2.564	2.648	2.097	1.585	857	446	13.198
2018-11	2.110	2.227	2.348	2.311	2.312	810	384	12.502
2018-12	2.154	1.442	1.470	1.402	1.468	834	522	9.292

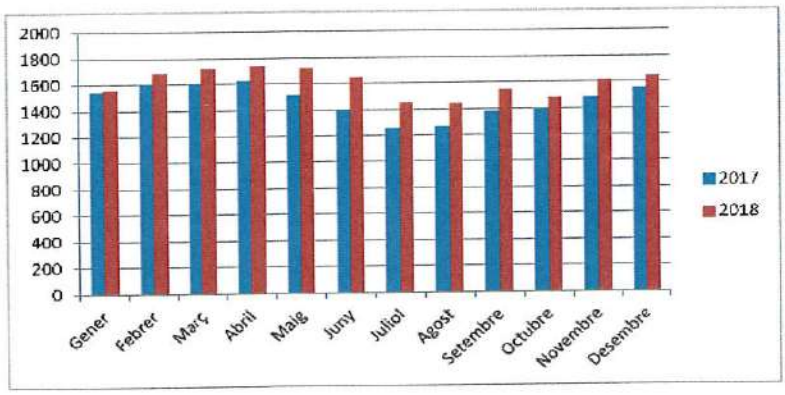
ACCESSOS MENSUALS PER HORES

Mes	<= 05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Total
2018-01 - Ge	0	274	389	891	1.254	1.207	668	539	426	330	579	577	1.225	1.336	1.087	427	151	7	0	11.367
2018-02 - Fe	0	237	313	993	1.325	1.178	701	572	440	392	540	612	1.144	1.398	1.049	446	122	6	0	11.468
2018-03 - Ma	0	214	383	956	1.353	1.288	766	573	439	351	670	562	1.179	1.443	1.101	433	149	11	1	11.864
2018-04 - Ab	0	272	407	890	1.364	1.172	615	518	445	320	529	546	1.211	1.234	1.131	473	177	9	0	11.313
2018-05 - Ma	0	290	496	988	1.375	1.173	562	576	439	376	616	535	1.415	1.496	1.186	461	248	13	0	12.245
2018-06 - Ju	0	255	426	766	1.130	1.036	479	438	351	265	378	450	1.087	1.115	830	399	198	10	0	9.613
2018-07 - Jul	0	246	436	828	1.123	990	584	443	317	267	350	420	875	1.028	642	398	172	13	0	9.132
2018-08 - Ag	0	235	408	838	1.052	1.074	557	411	290	216	266	452	841	950	606	282	166	9	0	8.653
2018-09 - Se	0	148	324	649	909	906	469	392	308	199	337	394	782	948	791	350	136	8	0	8.050
2018-10 - Oc	0	259	403	878	1.430	1.207	599	457	358	283	522	463	1.472	1.584	1.165	412	153	4	0	11.659
2018-11 - No	0	211	372	813	1.273	1.197	534	510	391	299	441	524	1.497	1.513	1.000	351	164	6	0	11.096
2018-12 - De	0	212	276	702	1.081	975	535	492	296	233	334	477	982	890	570	219	104	0	0	8.378

13- Anàlisis d'usuaris i serveis

- Evolució Abonats:

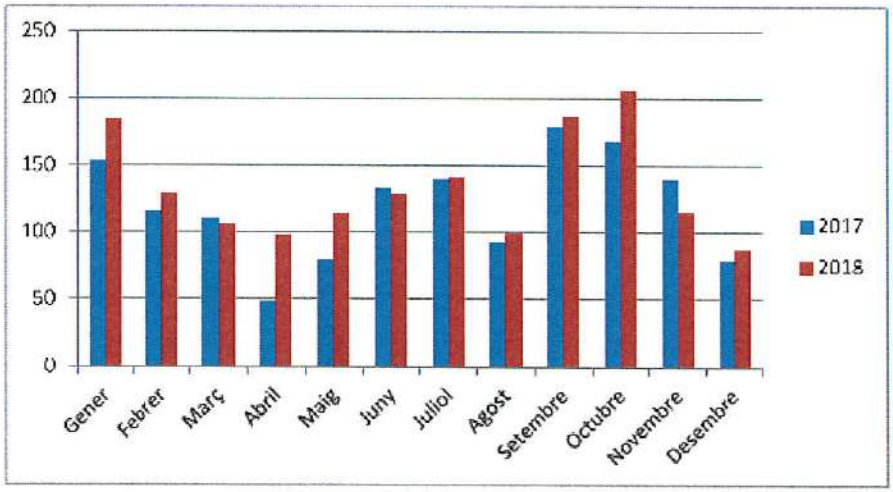
Evolució abonats per any	2017	2018
Gener	1543	1559
Febrer	1604	1683
Març	1608	1723
Abril	1630	1736
Maig	1517	1718
Juny	1403	1643
Juliol	1259	1447
Agost	1268	1438
Setembre	1378	1542
Octubre	1394	1481
Novembre	1483	1617
Desembre	1549	1644



- **Evolució d'altes:**

Evolució altes

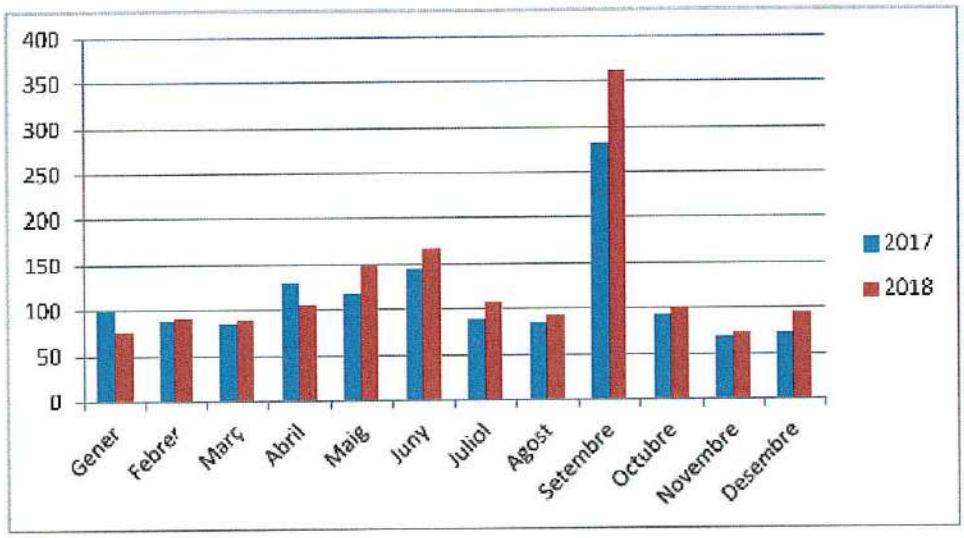
	2017	2018
Gener	154	185
Febrer	116	130
Març	111	107
Abril	48	98
Maig	80	115
Juny	133	130
Juliol	140	141
Agost	93	100
Setembre	180	187
Octubre	169	207
Novembre	140	116
Desembre	79	88
Total altes	1443	1604



- Evolució de baixes:

Evolució baixes

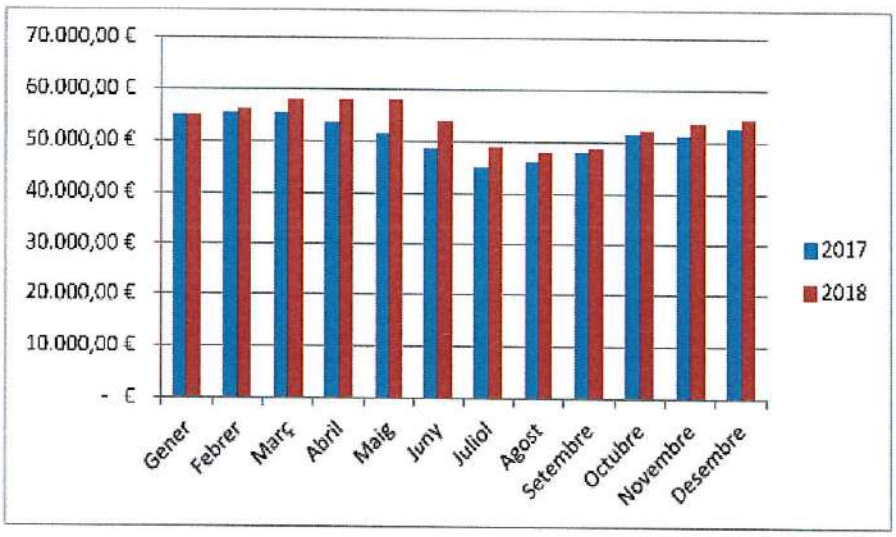
	2017	2018
Gener	100	76
Febrer	90	92
Març	85	89
Abril	131	106
Maig	117	148
Juny	144	167
Juliol	90	108
Agost	84	94
Setembre	283	362
Octubre	93	102
Novembre	68	73
Desembre	73	100
Total baixes	1358	1517



- Evolució de quotes:

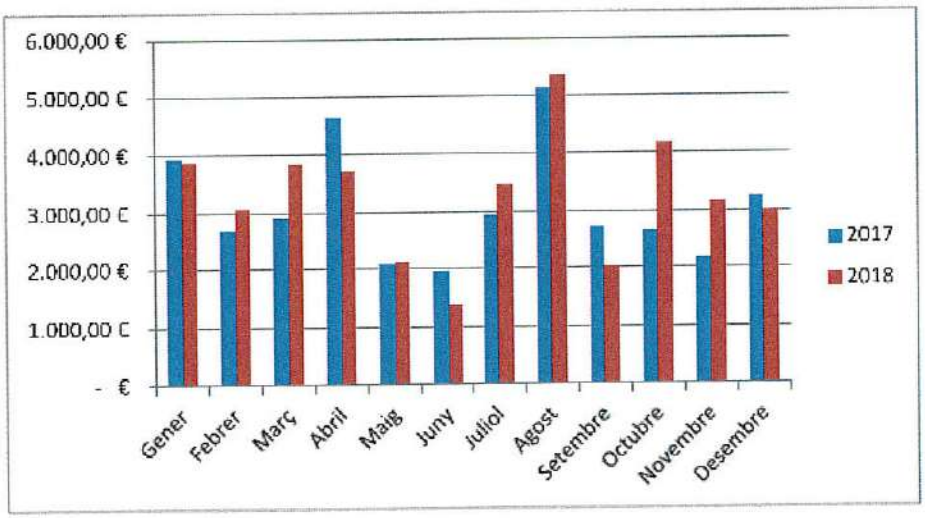
Quotes

	2017	2018
Gener	55.143,27 €	55.194,26 €
Febrer	55.446,32 €	56.134,36 €
Març	55.537,76 €	57.965,24 €
Abril	53.559,68 €	57.802,71 €
Maig	51.574,60 €	58.011,09 €
Juny	48.583,97 €	53.857,75 €
Juliol	45.109,84 €	48.986,39 €
Agost	46.244,56 €	47.943,83 €
Setembre	47.857,92 €	48.775,46 €
Octubre	51.459,57 €	52.400,48 €
Novembre	51.254,32 €	53.688,59 €
Desembre	52.604,84 €	54.279,57 €
Total	**614.376,65 €**	**645.039,73 €**



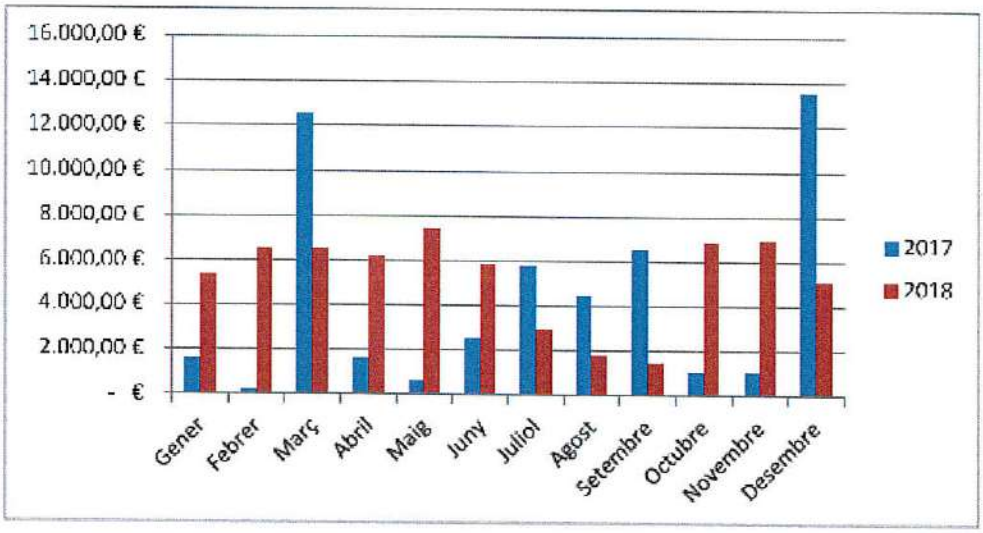
- Evolució d'ingrés accés lliure:

ACCÈS LLIURE (ingrès)		
	2017	2018
Gener	3.951,54 €	3.876,17 €
Febrer	2.715,06 €	3.088,43 €
Març	2.918,18 €	3.830,27 €
Abril	4.649,78 €	3.707,56 €
Maig	2.090,48 €	2.132,94 €
Juny	1.950,54 €	1.373,26 €
Juliol	2.951,47 €	3.479,20 €
Agost	5.128,84 €	5.368,44 €
Setembre	2.728,70 €	2.014,30 €
Octubre	2.679,12 €	4.182,34 €
Novembre	2.183,59 €	3.160,99 €
Desembre	3.263,02 €	3.023,19 €
Totals	**37.210,32 €**	**39.237,09 €**



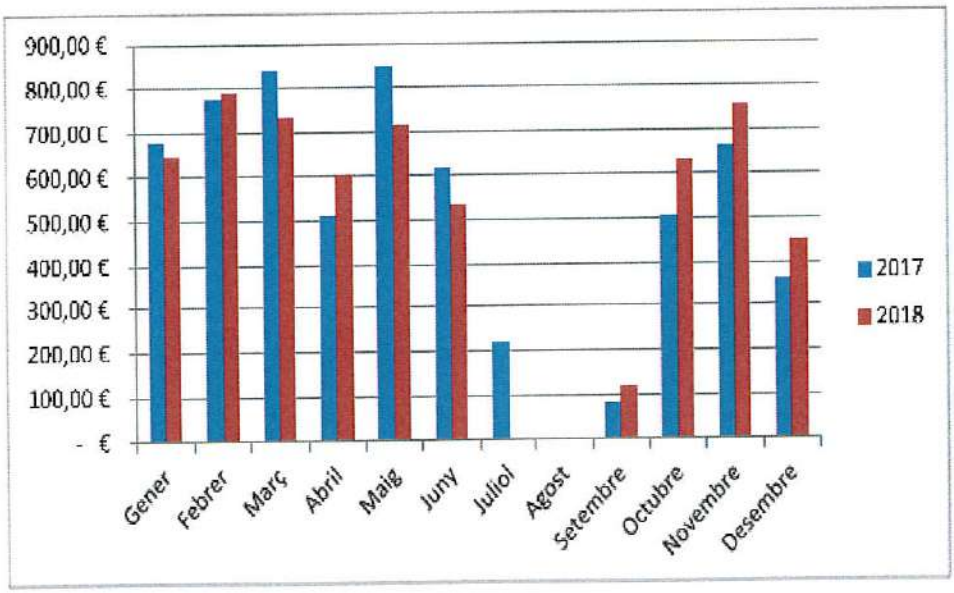
- Evolució d'ingrés cursos natació extraescolar (infantil):

cursos de natació extraescolar		
	2017	**2018**
Gener	1.600,78 €	5.311,50 €
Febrer	198,35 €	6.565,91 €
Març	12.586,60 €	6.575,31 €
Abril	1.632,64 €	6.210,00 €
Maig	666,14 €	7.491,91 €
Juny	2.539,43 €	5.934,78 €
Juliol	5.859,94 €	2.921,51 €
Agost	4.397,86 €	1.817,05 €
Setembre	6.559,96 €	1.457,02 €
Octubre	1.086,36 €	6.893,42 €
Novembre	1.019,27 €	6.957,99 €
Desembre	13.525,51 €	5.059,13 €
TOTALS	**51.672,84 €**	**63.195,53 €**



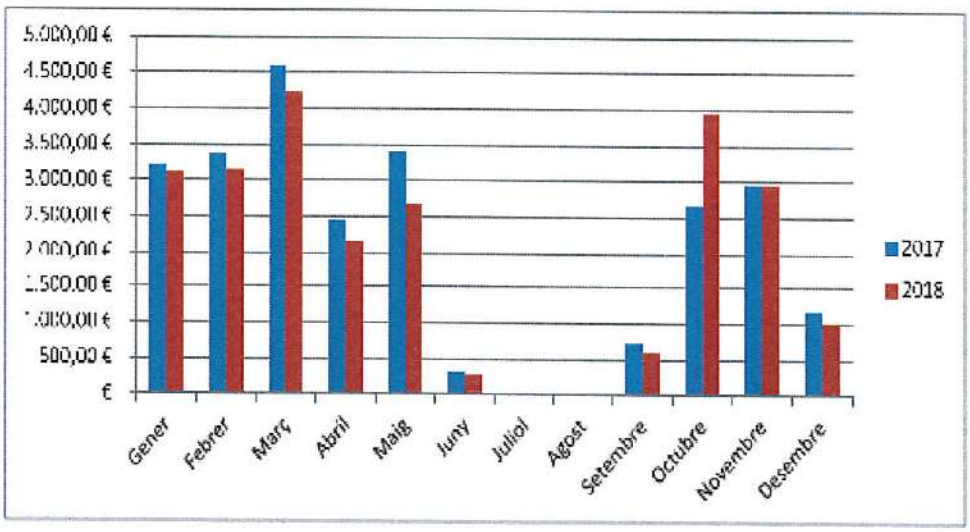
- Evolució d'ingrés dels cursos d'adults:

cursos de natació d'adults	2017	2018
Gener	678,64 €	643,80 €
Febrer	775,59 €	790,76 €
Març	838,73 €	735,68 €
Abril	511,31 €	605,61 €
Maig	847,85 €	715,73 €
Juny	620,60 €	533,20 €
Juliol	220,69 €	- €
Agost	- €	- €
Setembre	82,31 €	121,11 €
Octubre	507,15 €	631,84 €
Novembre	662,48 €	757,53 €
Desembre	362,40 €	453,14 €
TOTALS	**6.107,75 €**	**5.988,40 €**



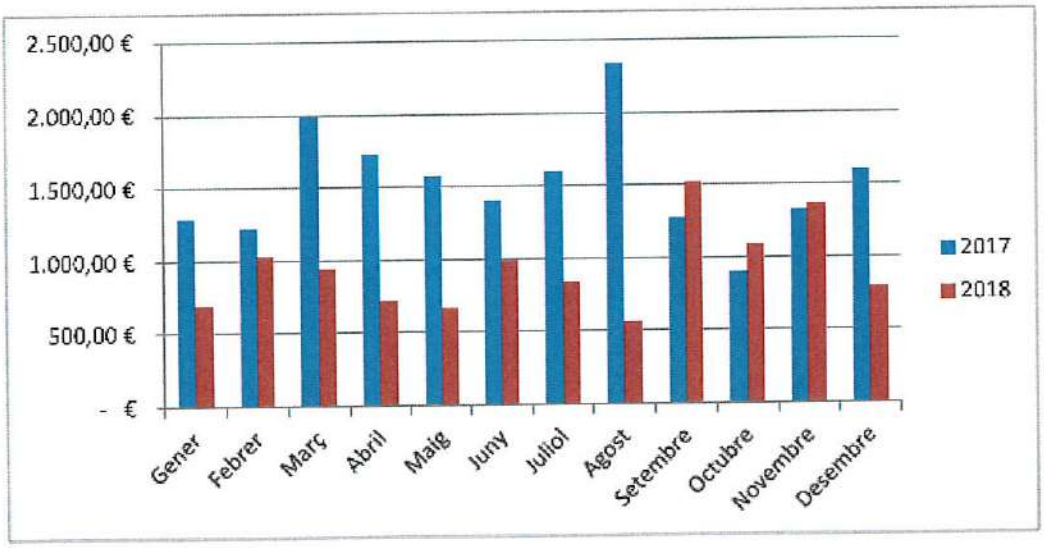
- Evolució d'ingrés dels cursos de natació escolar:

NATACIÓ ESCOLAR		
	2017	2018
Gener	3.225,68 €	3.125,50 €
Febrer	3.367,17 €	3.148,38 €
Març	4.577,08 €	4.236,91 €
Abril	2.446,43 €	2.166,20 €
Maig	3.393,47 €	2.673,42 €
Juny	320,49 €	265,36 €
Juliol	- €	- €
Agost	- €	- €
Setembre	713,36 €	602,50 €
Octubre	2.684,75 €	3.953,06 €
Novembre	2.961,56 €	2.966,22 €
Desembre	1.178,44 €	1.016,16 €
TOTALS	**24.868,43 €**	**24.153,71 €**



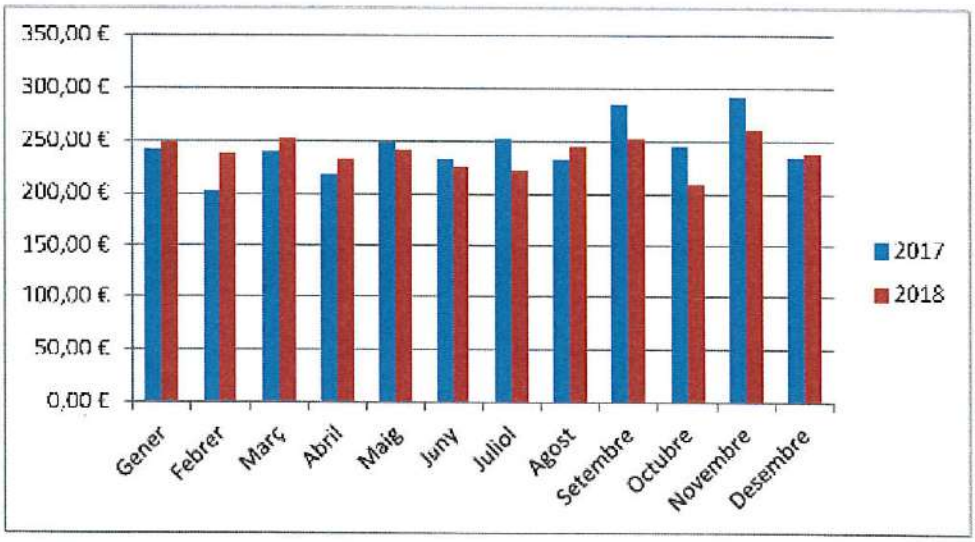
- Evolució d'ingrés en el servei d'entrenament personal:

ENTRENAMENT PERSONAL		
	2017	**2018**
Gener	1.289,87 €	687,00 €
Febrer	1.227,64 €	1.032,29 €
Març	1.985,18 €	942,63 €
Abril	1.725,48 €	718,13 €
Maig	1.571,87 €	662,59 €
Juny	1.411,18 €	1.002,09 €
Juliol	1.596,12 €	830,02 €
Agost	2.329,28 €	563,69 €
Setembre	1.277,03 €	1.528,20 €
Octubre	895,87 €	1.101,49 €
Novembre	1.330,14 €	1.373,83 €
Desembre	1.606,06 €	791,08 €
TOTALS	**18.245,72 €**	**11.233,04 €**



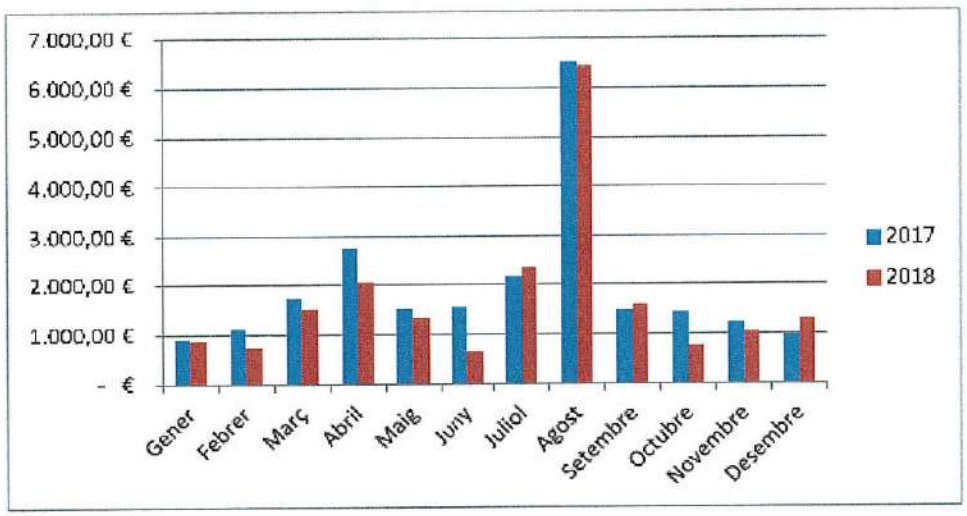
- Evolució d'ingrés de lloguer de taquilles:

LLOGUER DE GUIXETES		
	2017	2018
Gener	241,53 €	248,16 €
Febrer	201,84 €	238,19 €
Març	240,23 €	251,46 €
Abril	218,32 €	231,63 €
Maig	248,15 €	241,51 €
Juny	231,62 €	225,00 €
Juliol	251,47 €	221,72 €
Agost	231,64 €	244,86 €
Setembre	284,49 €	251,47 €
Octubre	244,87 €	208,49 €
Novembre	291,18 €	261,37 €
Desembre	234,97 €	238,25 €
TOTALS	**2.920,31 €**	**2.862,12 €**



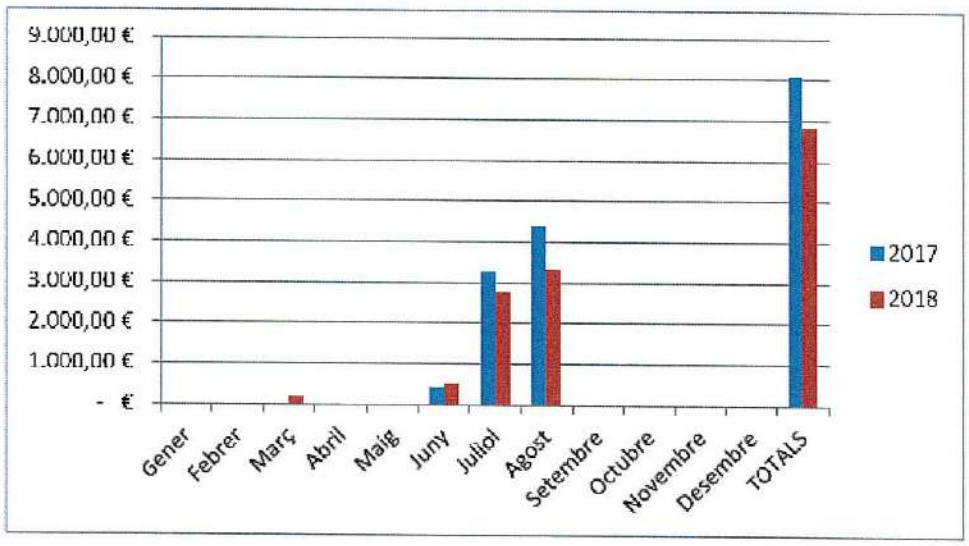
- Evolució d'ingrés Pàdel:

PÀDEL		
	2017	2018
Gener	886,70 €	852,43 €
Febrer	1.111,94 €	729,65 €
Març	1.746,95 €	1.521,79 €
Abril	2.774,89 €	2.045,51 €
Maig	1.512,37 €	1.342,87 €
Juny	1.545,62 €	660,43 €
Juliol	2.158,17 €	2.334,89 €
Agost	6.516,60 €	6.440,43 €
Setembre	1.488,24 €	1.599,21 €
Octubre	1.428,19 €	759,80 €
Novembre	1.230,18 €	1.065,57 €
Desembre	966,66 €	1.281,97 €
TOTALS	23.366,51 €	20.634,55 €



- Evolució d'ingrés Campus d'estiu:

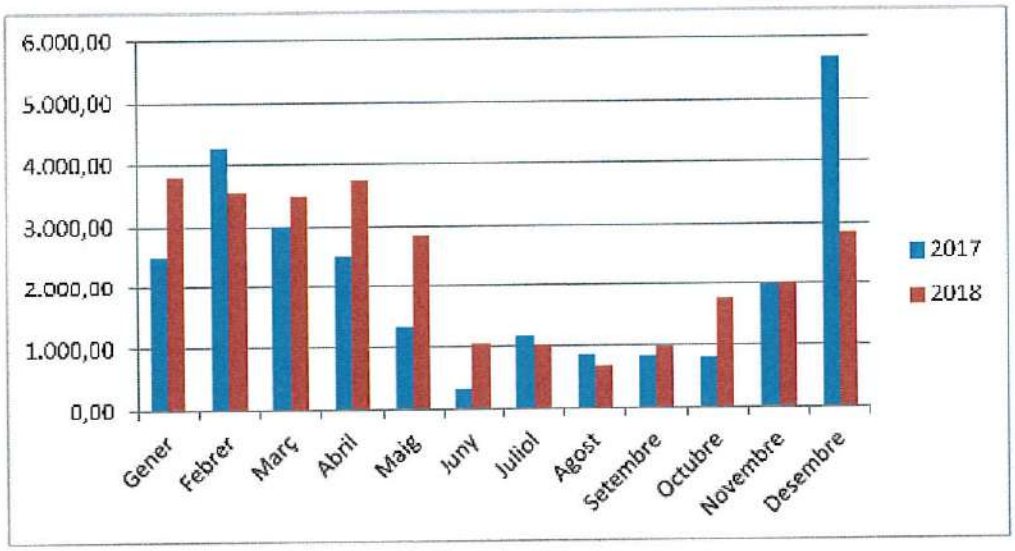
Campus d'estiu		
	2017	2018
Gener	- €	- €
Febrer	- €	- €
Març	- €	200,84 €
Abril	- €	- €
Maig	- €	- €
Juny	423,86 €	500,00 €
Juliol	3.268,98 €	2.798,16 €
Agost	4.388,20 €	3.328,71 €
Setembre		
Octubre		
Novembre		
Desembre		
TOTALS	**8.081,04 €**	**6.827,71 €**



14- Anàlisis costos consums.

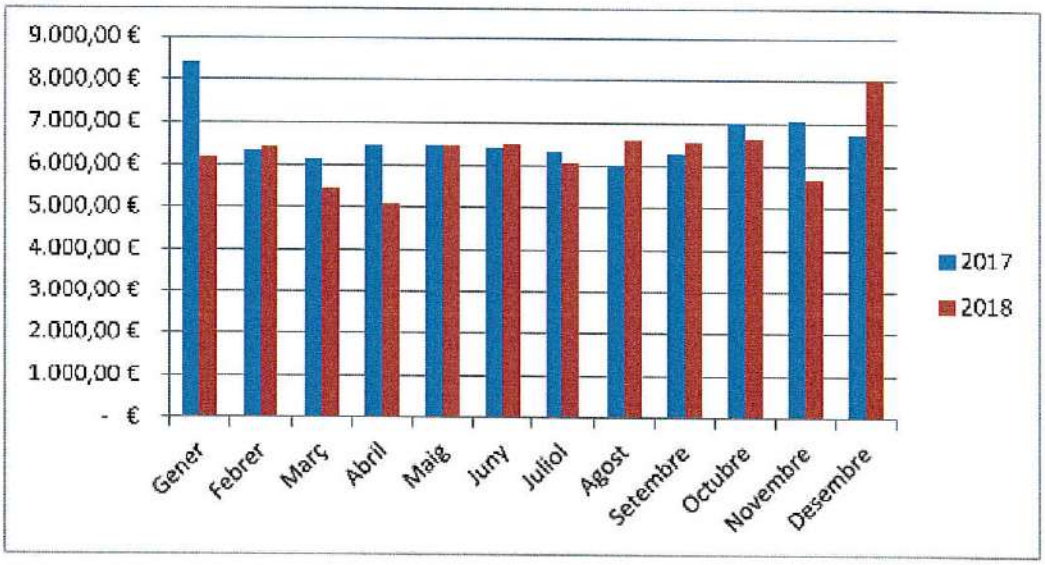
- Consum gas:

GAS		
	2017	2018
Gener	2.500,00	3.815,80
Febrer	4.247,82	3.565,51
Març	3.012,45	3.499,53
Abril	2.500,00	3.740,18
Maig	1.350,72	2.846,13
Juny	327,13	1.052,20
Juliol	1.186,39	1.041,72
Agost	869,60	700,00
Setembre	850,00	1.000,00
Octubre	816,06	1.757,37
Novembre	1.991,31	2.000,00
Desembre	5.670,49	2.856,31
TOTALS	**25.321,97 €**	**27.874,75 €**



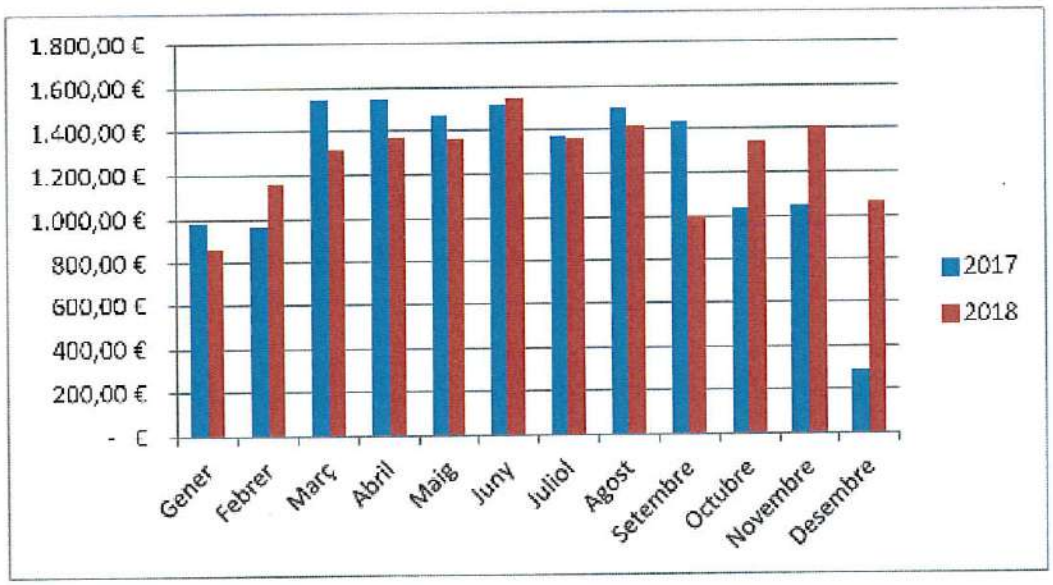
- Consum llum:

ELECTRICITAT		
	2017	2018
Gener	8.410,93 €	6.209,04
Febrer	6.321,86 €	6.418,19
Març	6.139,80 €	5.428,22
Abril	6.486,74 €	5.086,92
Maig	6.476,78 €	6.487,90
Juny	6.432,90 €	6.500,00
Juliol	6.310,51 €	6.028,61
Agost	6.015,99 €	6.600,28
Setembre	6.269,60 €	6.542,26
Octubre	7.042,29 €	6.670,98
Novembre	7.052,50 €	5.677,00
Desembre	6.754,88 €	8.016,95
TOTALS	**79.714,78 €**	**75.666,35 €**



- Consum aigua:

AIGUA		
	2017	2018
Gener	985,42 €	860,99
Febrer	964,94 €	1.155,03
Març	1.546,49 €	1.314,60
Abril	1.550,00 €	1.369,77
Maig	1.471,06 €	1.364,72
Juny	1.520,62 €	1.547,76
Juliol	1.372,97 €	1.359,88
Agost	1.500,00 €	1.413,33
Setembre	1.436,27 €	1.005,23
Octubre	1.039,64 €	1.346,55
Novembre	1.050,40 €	1.407,34
Desembre	286,38 €	1.064,92
TOTALS	**14.724,19 €**	**15.210,12 €**



15- Tarifes 2018

HORARI COMPLET

		2on Familiar		
			Matrícules	
Infantil (<15)	22 €	17,60 €	Infantil (<15)	25 €
Jove I (15-19)	35 €	28 €	Jove I (15-19)	35 €
Jove II (20-24)	41 €	32,80 €	Jove II (20-24)	45 €
Adult (25-64)	46 €	36,80 €	Adult (25-64)	60 €
Gent Gran (>65)	28 €	22,40 €	Gent Gran (>65)	35 €

CAP DE SETMANA

		2on Familiar		
			Matrícules	
Infantil (<15)	15 €	12 €	Infantil (<15)	20 €
Jove (15-20)	22 €	17,60 €	Jove I (15-19)	25 €
Adult (21-64	35 €	28 €	Jove II (20-24)	35 €
Gent Gran (>65)	22 €	17,60 €	Adult (25-64)	40 €
			Gent Gran (>65)	25 €

ENTRADA PUNTUAL

Infantil (<15) i Gent Gran (>65)	6,27 €	
Bono 10 Infantil i Gent Gran	43,88 €	
Jove i Adults (15-64)	8,78 €	
Bono 10 (Joves i Adults)	62,88 €	**Caducitat Bonos : 3 mesos**

BAIXA MANTENIMENT

HORARI COMPLET		CAP DE SETMANA	
Infantil (<15)	7,52 €	Infantil (<15)	3,76 €
Jove I (15-19)	11 €	Jove (15-20)	6 €
Jove II (20-24)	15 €	Adult (21-64)	8,78 €

PÀDEL

Abonat 1 h	2,85 €	Abonat 1,5h	4 €
No Abonat 1h	5 €	No Abonat 1,5h	7 €
		Abonat 2h	5 €
Llum pista	5 €	No Abonat 2h	9 €

CURSOS DE NATACIÓ: **(TRIMESTRAL)**

	DIES	ABONAT	NO ABONAT
Nadons (6-36 mesos)	1	75 €	110 €
Petits (3 a 5 anys)	1	50 €	90 €
	2	80 €	120 €
Infantil (6 a 14)	1	35 €	65 €
	2	65 €	100 €
Adult (15 a 64)	1	50 €	70 €
	2	80 €	110 €
Gent Gran (>65)	1	40 €	65 €
	2	70 €	100 €