

**COST I RENDIMENT DELS SERVEIS PÚBLICS I GRAU DE CONSECUCIÓ
D'OBJECTIUS PROGRAMATS CORRESPONENTS A L'EXERCICI 2019**

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 2019, 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 2019-).

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 2019.
- Liquidació del pressupost de despeses de l'exercici 2019 de la Mancomunitat.
- Memòria de gestió del període 2018-2019 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 2019 aprovats pel concessionari.

	<u>2019</u>
Costos de personal	271.661,44
Sous i salaris	203.706,87
Cotitzacions socials a càrrec de l'empresa	67.954,57
Adquisició de béns i serveis	8.902,08
Cost d'altres materials	8.902,08
Serveis exteriors	361.901,83
Costos diversos	361.901,83
Tributs	29.172,18
Costos calculats	167.508,48
Amortitzacions	167.508,48
Costos financers	70.639,63
Costos de transferències	-
Altres costos	<u>15.652,65</u>
TOTAL	<u>925.438,29</u>

2.2. Resum del cost per elements de les activitats

Elements	Cost directe	Cost indirecte (1)	Total	%
Costos de personal	271.661,44	11.789,23	283.450,67	29,36%
Adquisició de béns i serveis	8.902,08	-	8.902,08	0,92%
Serveis exteriors	361.901,83	8.200,62	370.102,45	38,33%
Tributs	29.172,18	-	29.172,18	3,02%
Costos calculats	167.508,48	-	167.508,48	17,35%
Costos financers	70.639,63	20.047,23	90.686,86	9,39%
Costos de transferències	-	-	-	-
Altres costos	15.652,65	-	15.652,65	1,62%
	925.438,29	40.037,08	965.475,37	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 2019. 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	965.475,37
Ingressos:	978.196,37
- Directes (del concessionari)	902.426,69
- Indirectes (de la Mancomunitat)	75.769,68
Marge	12.721,00
% de cobertura (sobre total ingressos)	1,30%

3. Indicadors de gestió

Els principals indicadors relacionat amb l'activitat del complex esportiu es mostren en els apartats següents.

3.1. Indicadors d'eficàcia

Indicador	Equivalència	Imports	Valor
<u>Número d'actuacions realitzades</u> Número d'actuacions programades	<u>Número d'abonats 2019</u> Número objectiu d'abonats	<u>1.644</u> 2.100	78,29%
Termini d'espera per rebre un servei públic	No aplicable	-	-
Percentatge de població coberta per un servei públic	<u>Número d'abonats 2018</u> Població municipis	<u>1.644</u> 29.901	5,50%
<u>Nº d'actuacions realitzades 2019 / Nº actuacions previstes 2019</u>	<u>Nº abonats 2019/ Nº objectiu</u>	<u>78,29%</u>	103,04%
Nº mig d'actuacions realitzades (sèrie històrica) / Nº mig actuacions previstes (sèrie històrica)	Nº mig abonats / Nº mig objectiu (sèrie històrica)	75,98%	

3.2. Indicadors d'eficiència

Indicador	Equivalència	Imports	Valor
<u>Cost de l'activitat</u> Número d'usuaris		<u>965.475,37</u> 1.644	587,27
<u>Cost real de l'activitat</u> Cost previst de l'activitat		<u>965.475,37</u> 1.011.475,68	95,45%
<u>Cost real de l'activitat</u> Nº unitats equivalents produïdes	<u>Cost real de l'activitat</u> Número objectiu d'abonats	<u>965.475,37</u> 2.100	459,75

3.3. Indicador de mitjans de producció

Indicador	Equivalència	Imports	Valor
<u>Cost de personal</u> Número de persones equivalents	<u>Cost de personal</u> Nº promig treballadors	<u>271.661</u> 9,83	27.635,96

Palamós, a la data de la signatura electrònica

El President

**ANNEX: MEMÒRIA DE GESTIÓ DEL CONCESSIONARI DEL
COMPLEX ESPORTIU, PERÍODE 2018-2019**

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

MANCOMUNITAT DE MUNICIPIS DE
PALAMÓS, CALONGE I VALL
LLOBREGA

Barcelona, 16 d'abril de 2019

Senyors,

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

Atentament,

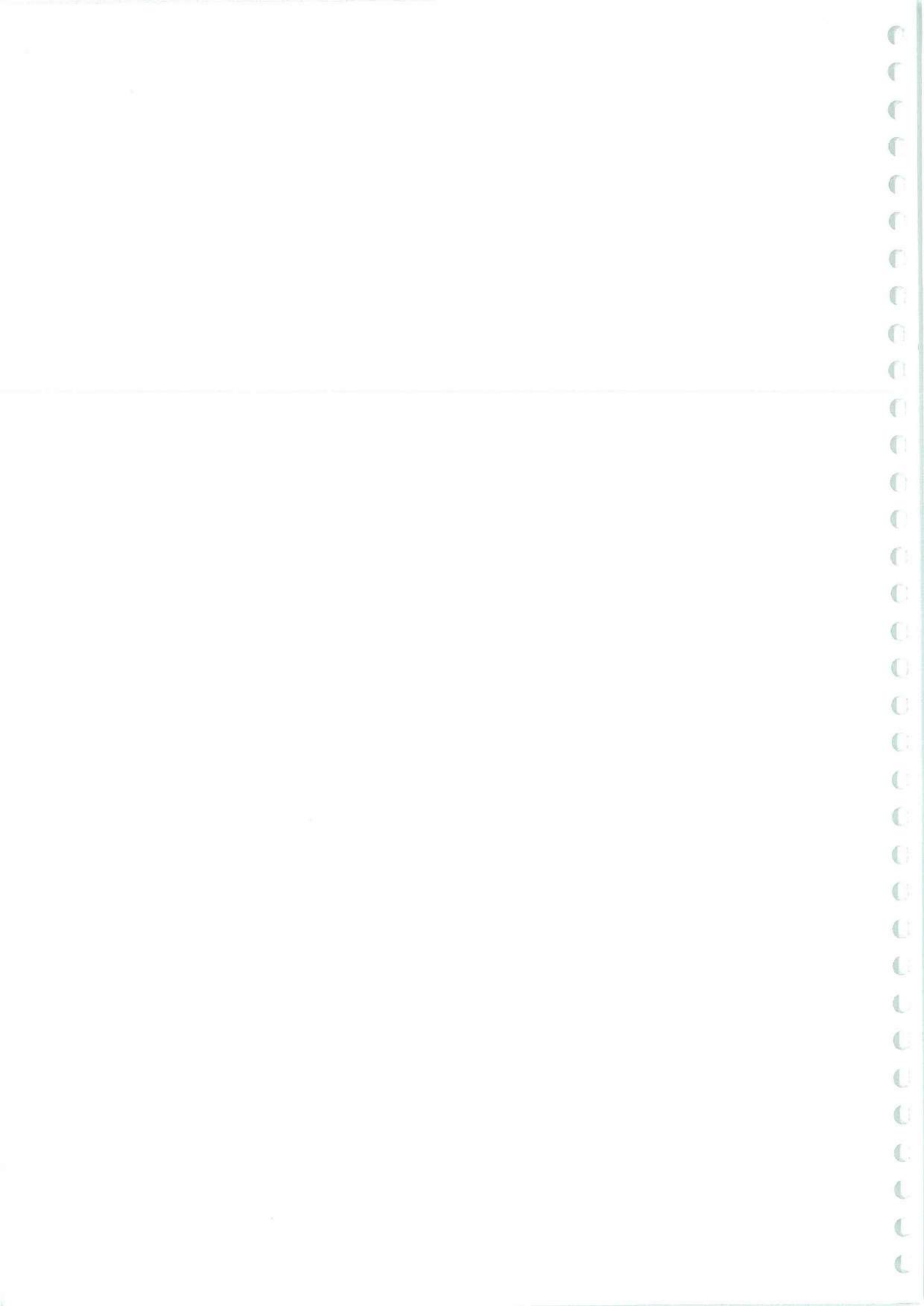


Joan Domènech Gregori



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

Indic	Final	Tipus	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATÍ									
07:30	08:15	BC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		
07:30	08:25	B1	GAC						
08:30	09:25	PS			AQUASTYM		AQUASTYM		
08:30	09:25	B1		BODYPUMP	BODYPUMP	BODYPUMP	BODYCOMBAT		
08:30	09:15	BC	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
09:30	10:25	PS		AQUASTYM		AQUASTYM			
09:30	10:15	BC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
09:30	10:25	B1	ZUMBA	BODYCOMBAT	BODYPUMP	STRIP	GAC		
10:30	11:00	B2	ABDOMINALS 30'		ABDOMINALS 30'		ABDOMINALS 30'		
10:30	11:25	PS	AQUASTYM		AQUASTYM		AQUASTYM		
10:30	11:00	B1	PILATES	ESTIRAMENTS 30'		PILATES		ZUMBA	
10:45	11:30	BC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL
11:30	12:15	BC	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL
MIGDIA									
12:30	14:15	BC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL
12:30	14:15	B1	BODYPUMP		GAC	ZUMBA			
12:30	14:15	BC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
TARDA									
17:30	19:15	BC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
17:30	19:00	B1	BODYPUMP 30'						
17:30	19:25	B1		ZUMBA		BODYPUMP	ZUMBA		
18:00	19:25	B1	ABDOMINALS 30'						
18:30	19:25	B1	ZUMBA	BODYPUMP	BODYCOMBAT	ZUMBA	BODYPUMP		
18:30	19:15	BC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	
18:30	19:30	B2	HIT 30'						
18:30	19:00	B2		PILATES		PILATES			
19:30	20:00	B2			HIT 30'				
19:30	20:15	PS	AQUASTYM		AQUASTYM		AQUASTYM		
19:30	20:15	BC	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING	CYCLING		
19:30	20:20	B1	GAC	BODYCOMBAT	ZUMBA	BODYPUMP			
20:30	21:00	B2		HIT 30'					
20:30	21:00	B1			GAC 30'				
20:30	21:15	BC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		
20:30	21:25	B1	ZUMBA						
21:30	22:15	BC	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL	CYCLING VIRTUAL		

* MES GAVARRES es reserva el dret de modificar aquest horari

BODYPUMP	Aumentarà la teva força, estaràs en forma, perdràs greix i definiràs els teus músculs. 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 només 30 minuts.
BODYCOMBAT	Apasionant programa d'entrenament cardiovascular inspirat en les arts marcial. 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 física general.
CYCLING	Gaudeix sobre la bicicleta d'aquest revolucionari programa d'entrenament cardiovascular al ritme de la música. Tonifica les cames i crema calories de manera divertida, amb música i animació
CYCLING VIRTUAL	Gaudeix sobre la bicicleta amb un monitor virtual que et guiarà per recorreguts reals en vídeo
ZUMBA fitness	Activitat coreografiada on s'inclouen passos de ball de diferents estils latins, ideal per millorar la coordinació i cremar calories al ritme de la música.
GAC	Treball de tonificació i força muscular concentrat en glútes, 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 física general, mitjançant circuits, estacions, treball per intervals
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** disposem 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																																			
GENER	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
08:20 h																																			
09:30 h																																			
10:30 h																																			
19:20 h																																			
FEBRER																																			
08:20 h																																			
09:30 h																																			
10:30 h																																			
19:20 h																																			
MARÇ																																			
08:20 h																																			
09:30 h																																			
10:30 h																																			
19:20 h																																			

AQ-C	AQUA-CARDIO	INTENSITAT	MITJA
Sessió amb objectiu de treball continu cardiovascular d'intensitat Mitja			
AQ-F	AQUA-FITNESS	INTENSITAT	MITJA-ALTA
Sessió amb objectiu de treball global cardiovascular i de força, mitjançant circuits i/o estacions			
AQ-OR	AQUA-D'OR	INTENSITAT	BASSA
Sessió amb objectiu de treballar les habilitats motrius bàsiques i la socialització			
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			

P.P.	PISCINA PETITA
P.G.	PISCINA GRAN
P.M.	MIXTE: GRAN I PETITA



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.

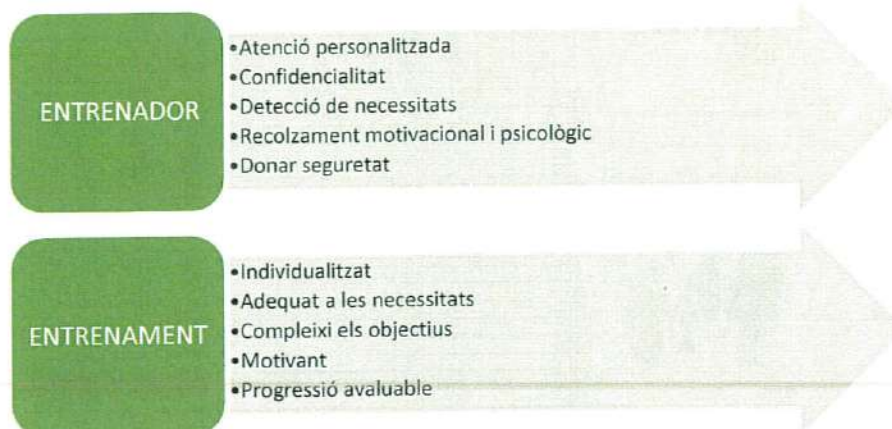
Què és el PAD?

Es tracta d'un punt d'assessorament esportiu. Un cop el client es dona 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:

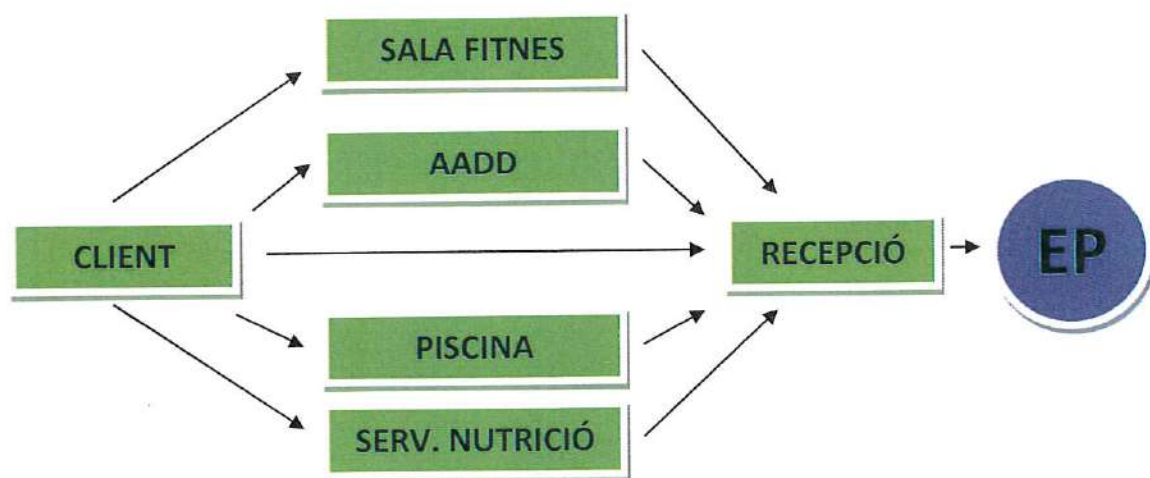
- Estat de salut d l'abonat
- Experiència amb l'activitat física i/o l'esport
- Disponibilitat i objectius

[illegible][illegible][illegible]

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'aquests 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:

TECNIC:

DATA:



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			
Conèix i utilitza sense por tots els materials auxiliars			

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

PROPULSIÓ	A	AI	NA
Es desplaça de formes diferents 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 correcta			
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 secundària dins de l'horari escolar amb l'assignatura d'educació física.

A diferència 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 valoració final del nen o nena.

TÈCNIC:

DATA:



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 immersions	
Coordina la respiració amb desplaçaments bàsics	
Realitza immersions completes amb certa distància per buscar objectes	
Realitza immersions per resoldre situacions de circuits i proves	
Coordina la respiració amb moviments específics: 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 correcta	
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 tracta de cursos escolars o extraescolars, seguim un protocol d'aprenentatge dissenyat per nosaltres mateixos:

CONTENIDOS Y OBJETIVOS

		CONTENIDOS	OBJETIVOS A REALIZAR PARA CADA GRUPO A MEDIOS PLAZO
		INICIALES	FINALES
CAVALLETES - 11/12 años	1a	INICIACIÓN 1. Familiarització al medi aquàtic i a la natació. 2. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 3. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 4. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 5. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 6. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació.	OBJETIVOS A MEDIOS PLAZO 1. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 2. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 3. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 4. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 5. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 6. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació.
	2a	DEPLAZAMENTS Y AUTONOMÍA 1. Desplazamiento por el medio acuático. 2. Desplazamiento por el medio acuático. 3. Desplazamiento por el medio acuático. 4. Desplazamiento por el medio acuático. 5. Desplazamiento por el medio acuático. 6. Desplazamiento por el medio acuático.	OBJETIVOS A MEDIOS PLAZO 1. Desplazamiento por el medio acuático. 2. Desplazamiento por el medio acuático. 3. Desplazamiento por el medio acuático. 4. Desplazamiento por el medio acuático. 5. Desplazamiento por el medio acuático. 6. Desplazamiento por el medio acuático.
TORTUGUETES - 13/14 años	1a	INICIACIÓN 1. Familiarització al medi aquàtic i a la natació. 2. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 3. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 4. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 5. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 6. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació.	OBJETIVOS A MEDIOS PLAZO 1. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 2. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 3. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 4. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 5. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 6. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació.
	2a	DEPLAZAMENTS Y AUTONOMÍA 1. Desplazamiento por el medio acuático. 2. Desplazamiento por el medio acuático. 3. Desplazamiento por el medio acuático. 4. Desplazamiento por el medio acuático. 5. Desplazamiento por el medio acuático. 6. Desplazamiento por el medio acuático.	OBJETIVOS A MEDIOS PLAZO 1. Desplazamiento por el medio acuático. 2. Desplazamiento por el medio acuático. 3. Desplazamiento por el medio acuático. 4. Desplazamiento por el medio acuático. 5. Desplazamiento por el medio acuático. 6. Desplazamiento por el medio acuático.
DOFINES - 15/16 años	1a	INICIACIÓN 1. Familiarització al medi aquàtic i a la natació. 2. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 3. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 4. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 5. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 6. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació.	OBJETIVOS A MEDIOS PLAZO 1. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 2. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 3. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 4. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 5. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 6. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació.
	2a	DEPLAZAMENTS Y AUTONOMÍA 1. Desplazamiento por el medio acuático. 2. Desplazamiento por el medio acuático. 3. Desplazamiento por el medio acuático. 4. Desplazamiento por el medio acuático. 5. Desplazamiento por el medio acuático. 6. Desplazamiento por el medio acuático.	OBJETIVOS A MEDIOS PLAZO 1. Desplazamiento por el medio acuático. 2. Desplazamiento por el medio acuático. 3. Desplazamiento por el medio acuático. 4. Desplazamiento por el medio acuático. 5. Desplazamiento por el medio acuático. 6. Desplazamiento por el medio acuático.
TAURINES - 17/18 años	1a	INICIACIÓN 1. Familiarització al medi aquàtic i a la natació. 2. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 3. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 4. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 5. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 6. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació.	OBJETIVOS A MEDIOS PLAZO 1. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 2. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 3. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 4. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 5. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació. 6. Familiarització amb el medi aquàtic i a la natació.
	2a	DEPLAZAMENTS Y AUTONOMÍA 1. Desplazamiento por el medio acuático. 2. Desplazamiento por el medio acuático. 3. Desplazamiento por el medio acuático. 4. Desplazamiento por el medio acuático. 5. Desplazamiento por el medio acuático. 6. Desplazamiento por el medio acuático.	OBJETIVOS A MEDIOS PLAZO 1. Desplazamiento por el medio acuático. 2. Desplazamiento por el medio acuático. 3. Desplazamiento por el medio acuático. 4. Desplazamiento por el medio acuático. 5. Desplazamiento por el medio acuático. 6. Desplazamiento por el medio acuático.

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 perquè 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
ESPANYA SALUT

I NIVEL INICIAL	OBJETIU	ESTILS	DISTANCIA	MADEIRAS
		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	ESTILS	DISTANCIA	MADEIRAS
		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				

OBJECTIU: SECCIÓ D'ENTRENAMENT DEL CURSET			
NIVEL	ESTILS	DISTÀNCIA	MATERIAL
A NIVEL AVANÇAT	CROL, ESPALDA, BRAZA	1100 m	TABLA + PULL BOY

CALENTAMENT	
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	PAJADA 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

OBJECTIU: SECCIÓ DE LA INSTRUCCIÓ DE BRAÇOS I PIERNAS			
NIVEL	ESTILS	DISTÀNCIA	MATERIAL
E NIVEL EXPERTO	CROL, ESPALDA, BRAZA, MARIPOSA	2100 m	TABLA + PULL BOY

CALENTAMENT	
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 Capacitat (Activitats Aquàtiques)

TECNIC:				
DATA:		GRUP/CURSET:		HORARI:
Nº	ASPECTES A OBSERVAR	SI	NO	OBSERVACIONS
PRESENCIA				
1	Fora l'uniforme però regularment - Sense tancat el segon - Dignitat de banyador al ac. però (propietat) i aigua - Porta el segon - El objectiu l'observador a la piscina	☐	☐	
PUNTUALITAT				
5	Està a l'espina abans del inici de la classe - El temps descompta per portar la classe - Si no està en temps i hores de més tenir	☐	☐	
4	Té preparat el material per tota la sessió i per tot els alumnes - El material està a l'espina	☐	☐	
ACOLLIDA DELS CURSETISTES				
5	Els rep al lloc de trobada: vestuari, dutxes, porta piscina	☐	☐	
6	Té preparada i porta llista als assistents	☐	☐	
DEFINICIÓ DE LA SESSIÓ				
7	Segueix l'aspecte als objectius i continguts de la sessió adaptant-se a l'edat i a cada grup	☐	☐	
ESCALFAMENT				
8	Inicia la sessió amb un escalfament adequat - Adequat a la classe - Progressiu en dificultat i intensitat	☐	☐	
PARTE PRINCIPAL				
9	Fa referència als aspectes tècnics de següent: - Les maneres d'entrar a l'aigua - No empènyer - No clonar per la plana de piscina. Indica els de fons (observació, vençut...)	☐	☐	
10	Utilitza el joc com una eina més d'aprenentatge i	☐	☐	

mes Observació Directa de Capacitat (Activitats Aquàtiques)

a) només al final de la sessió				
SEGURETAT				
11	Té controlat visualment al grup en tot moment	☐	☐	
COMUNICACIÓ				
12	Té explicacions clares i concises, amb un llenguatge entenedor	☐	☐	
13	Utilitza el llenguatge gestual adequat (per exemple per mostrar orientació i per explicar situacions) - Les maneres i el cos	☐	☐	
TIPUS D'INFORMACIÓ				
14	Utilitza feedbacks constructius (afirmatiu i constructiu) - No abusem d'expressions tipus "Bé", "Molt bé", "Què ne deses informació" - Afirma les actituds de COMÚN sense forçar	☐	☐	
15	Utilitza Feedbacks positius - Sempre d'entrada al que ha fet bé - Dues explicacions sempre es donen afirmatiu: "Bé", "Molt bé", "Bona feina", "Bona feina en aquell moment" - Dues explicacions negatives	☐	☐	
16	Té correccions individuals i grupals	☐	☐	
ACORDAMENT				
17	S'interassa per les sensacions dels seus usuaris - Com estan? Com es senten? - És la sensació?	☐	☐	
18	Recorda als continguts treballats i deriva als més importants	☐	☐	
TABULACIÓ - resum de 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.

LLIGA PÀDEL

Del 18 Febrer al 27 d'Abril

CATEGORIES
Masculina, femenina i mixta

La inscripció inclou :

- Port de pilotes
- Un mínim de 10 partits
- Lloguer de pista
- Llum
- Obsequi individual
- Premis pels guanyadors

Inscripcions obertes :

• Soci i categoria	30€
• Soci i categories	45€
• No soci i categoria	45€
• No soci i categories	55€

INSCRIPCIONS OBERTES

mes

Sports77
www.sports77.cat

Inscripcions a recepció. O a través del grup de whatsapp.

5. ACTIVITATS D'ESTIU : INTENSIVS 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.

CURSOS NATACIÓ
De 3 a 14 anys

INTENSIVS
JULIOL I AGOST



ESPORT I SALUT GAVARRES
C/ VERGE DE NURIA S/N
17252 CALONGE (GIRONA)
972652810
gavarres@mesgavarres.com
www.mesgavarres.com

MULTIESPORTS

CAMPUS
Multiesports
Estiu 2018

DE JUNY A SETEMBRE





CURSOS INTENSIVUS NATACIÓ

JULIOL I AGOST

De 3 a 14 anys

.De 3 i 4 anys
(2 DIES/SETMANA)
DIMARTS I DIJOUS 17:30 h.
(SOCI: 37,60€ NO SOCI: 59€)

.De 5 i 6 anys (3 DIES/SETMANA)
DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES 17:30 h.
(SOCI: 45,70€ NO SOCI: 67€)

.De 7, 8 i 9 anys (3 DIES/SETMANA)
DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES 18:30 h.
(SOCI: 35€ NO SOCI: 46€)

.De 10 a 14 anys (3 DIES/SETMANA)
DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES 18:30 h.
(SOCI: 35€ NO SOCI: 46€)

CASAL MULTIESPORTIU

NATACIÓ

PÀDEL

JOCS amb PILOTA

JOCS D'EQUIP

SORTIDES

De 5 a 12 anys

-PERIODES/QUINZENES:

- 25 de Juny al 8 de Juliol
- 9 de Juliol al 22 de Juliol
- 23 de Juliol al 5 d'Agost
- 6 d'agost al 19 d'Agost
- 20 d'Agost al 2 de setembre

-ACTIVITATS INCLOSES:
Natació, pádel, multi esports, excursions.
Tornament de 08:45 a 9:00 (recollida). Campus de 09:00 a 13:00 de
dilluns a divendres. (festius no inclosos).

-Inscripcions i informació:
Preinscripcions gratuïtes de l'1 al 31 de Maig.
Formalització de les inscripcions de: l'1 al 22 de Juny.
Reunió informativa el 15 de Juny a les 20:00 hores.

-Preus:
Preu per setmana: Soci: 50,50€ / no soci: 53,50€
Preu per mes: Soci: 191,90€ / no soci: 203,30€
Preu per 1 dia puntual: 15€

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.

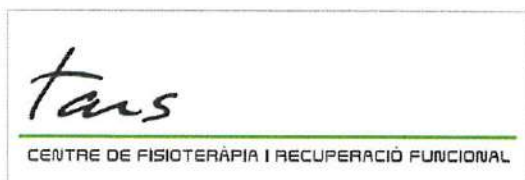
Novetats 2019

- 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



Bar cafeteria restaurant a la instal·lació



Servei de fisioteràpia



Lloguer de taquilles fixes



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 FÍSICA?

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 abonats. 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 demostrï alguna anomalia, serà obligatori aportar un informe mèdic de capacitat 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 pagaments 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.

Demandar 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 xandres.

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 SUSPENSIO 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 compon de tres parts:

- 1- **Zona cardiovascular:** cintes de córrer, el·líptiques, bicicletes i les arc training.
- 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 específiques.

- **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 té 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 específica.
- **Zona de piscines:** el centre té 3 vasos de piscina, el primer de 25m per 6 carrils que és bàsicament la piscina per a la pràctica de la natació. El segon, una piscina més petita de 12,5m per la pràctica 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	1.692	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

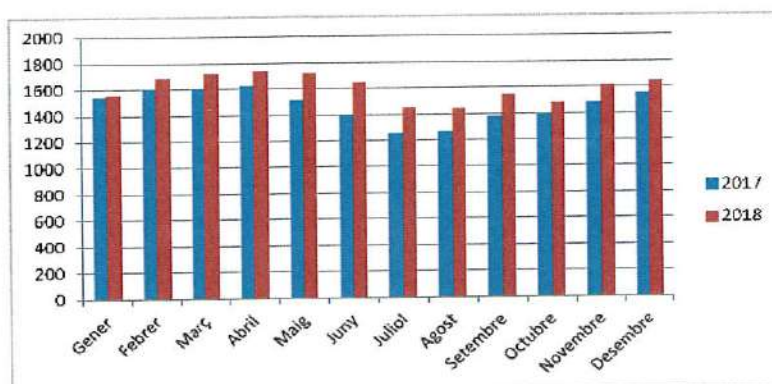
ACCÉSOS MENSUALS PER HORES

Mes	<= 05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	Total
2018-01 - Gen	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 - Feb	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 - Mar	0	214	383	958	1.353	1.288	766	573	429	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 - Jun	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 - Set	0	148	324	649	906	906	469	392	308	199	337	394	782	948	791	350	136	8	0	8.050
2018-10 - Oct	0	259	403	878	1.430	1.207	599	457	368	283	522	463	1.472	1.594	1.165	412	153	4	0	11.859
2018-11 - Nov	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 - Dic	0	212	276	702	1.081	975	535	491	296	233	334	477	982	890	570	219	104	0	0	8.378

13- Anàlisi d'usuaris i serveis

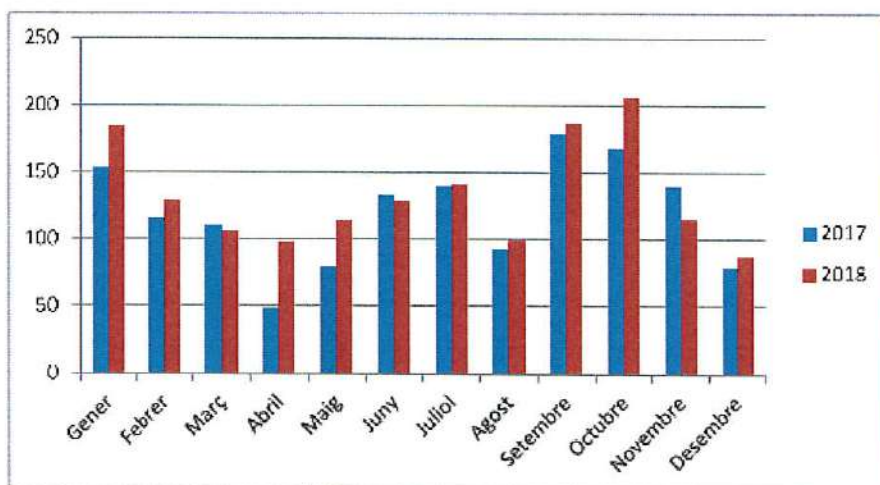
- Evolució Abonats:

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'altres:

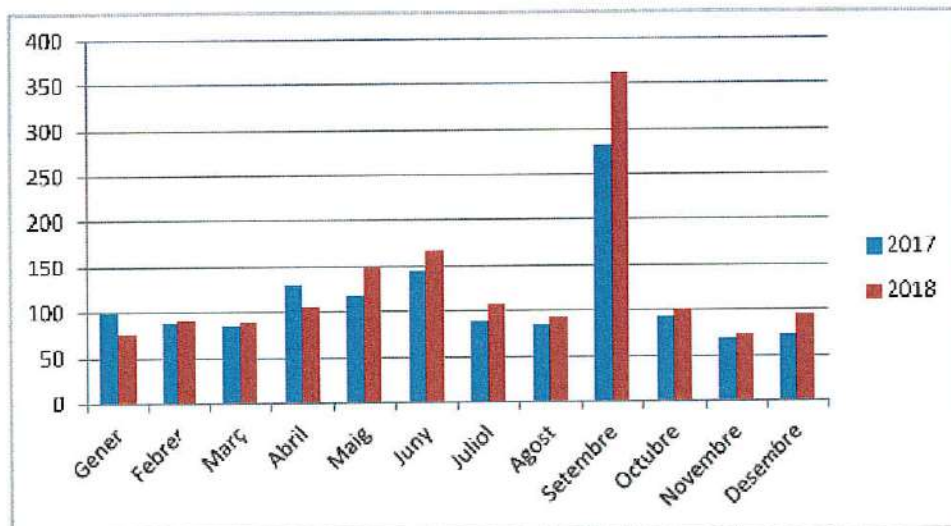
Evolució altres		
	2017	2018
Gener	154	185
Febrer	116	130
Març	111	107
Abril	48	98
Maig	80	115
Juny	133	130
Juliol	140	141
Agost	93	100
Setembre	180	187
Octubre	169	207
Novembre	140	116
Desembre	79	88
Total altres	1443	1604



- Evolució de baixes:

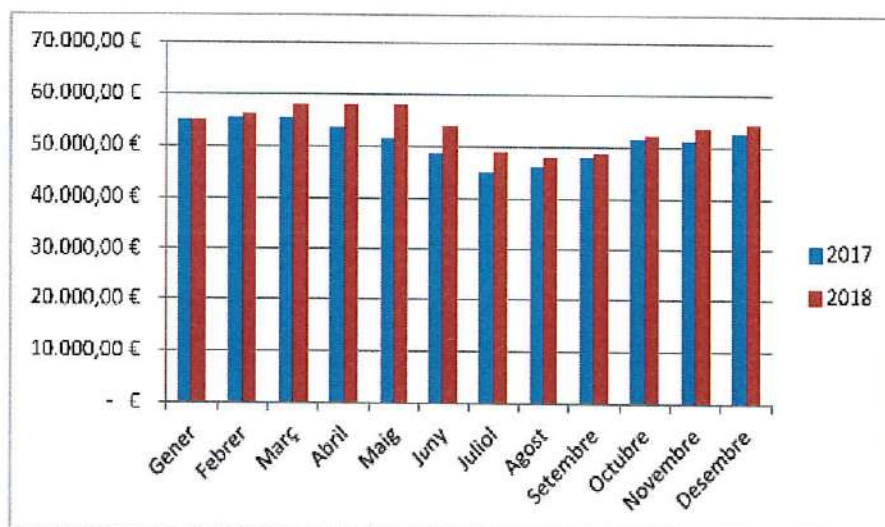
Evolució baixes

	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



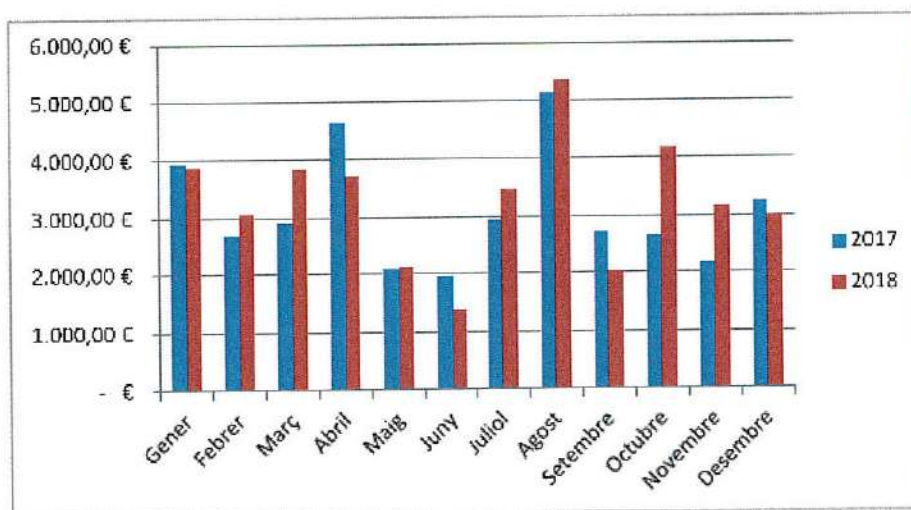
- Evolució de quotes:

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 €



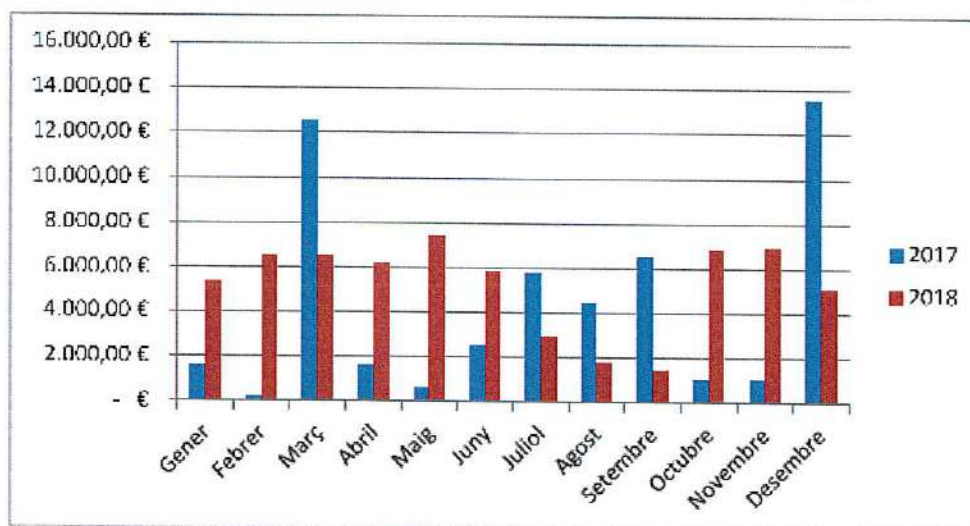
- Evolució d'ingrés accés lliure:

ACCÉS 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 €



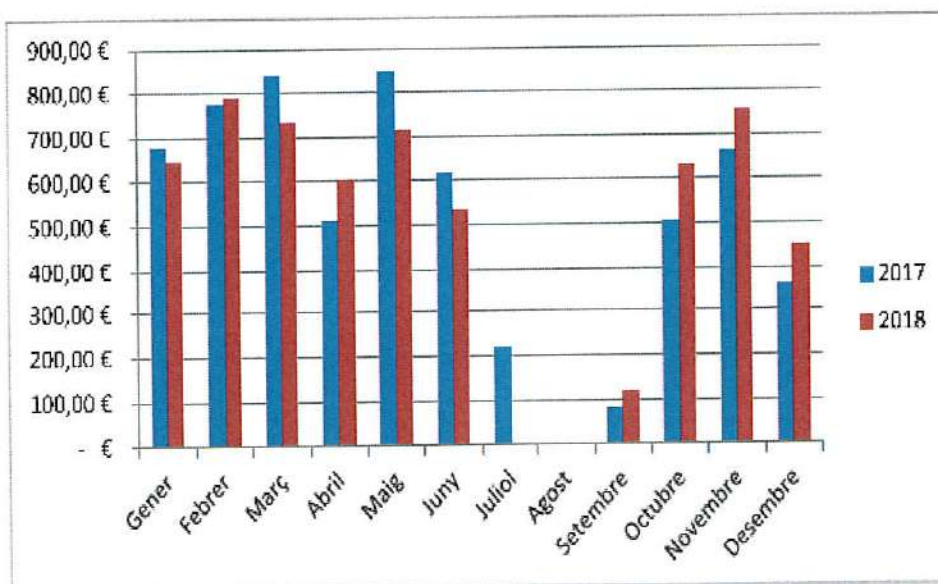
- Evolució d'ingrés cursos natació extraescolar (infantil):

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 €



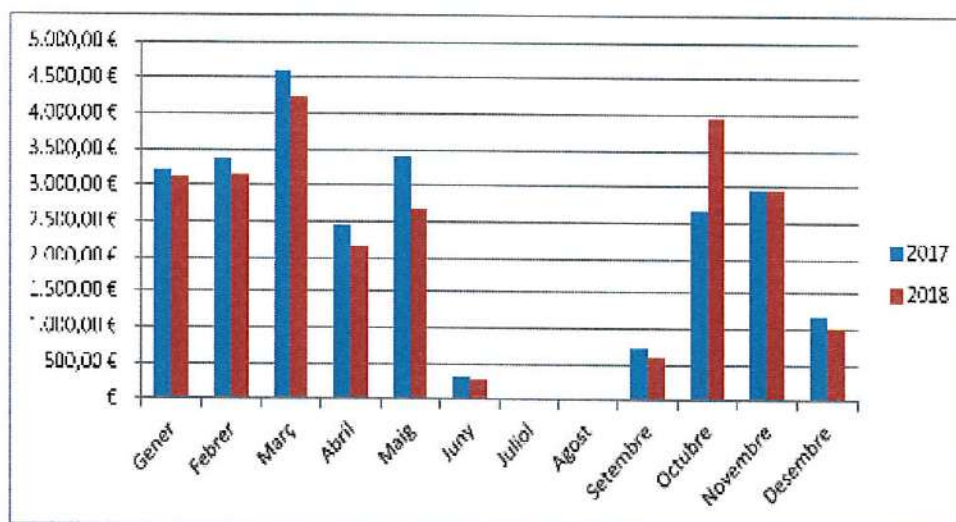
- Evolució d'ingrés dels cursos d'adults:

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 €



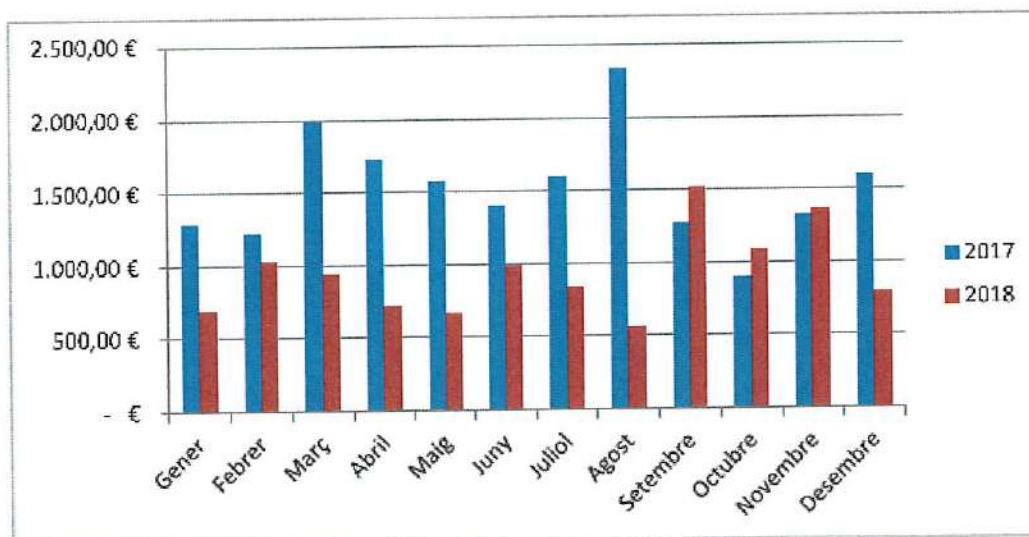
- Evolució d'ingrés dels cursos de natació escolar:

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 €



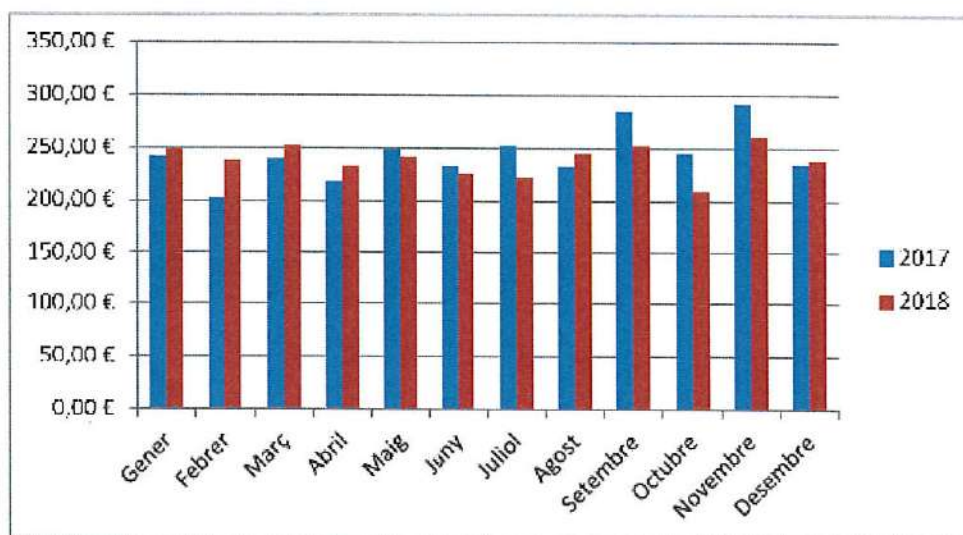
- Evolució d'ingrés en el servei d'entrenament personal:

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 €



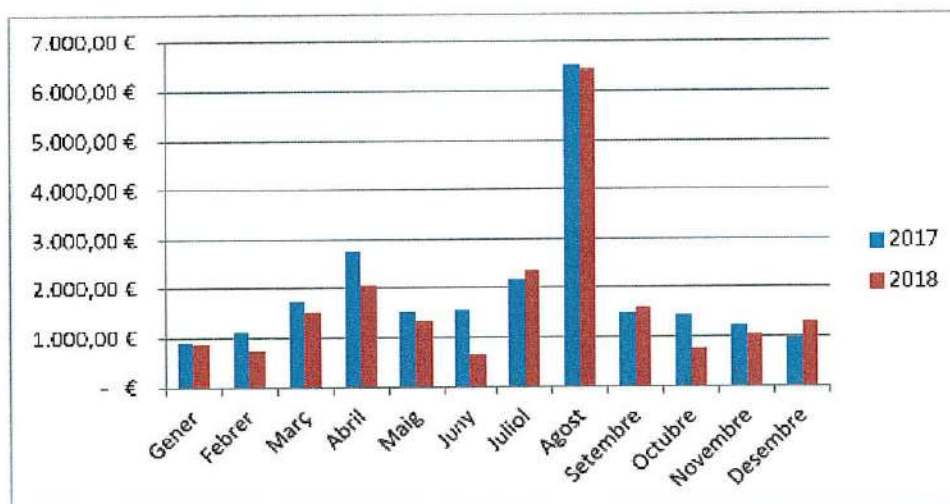
- Evolució d'ingrés de lloguer de taquilles:

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 €



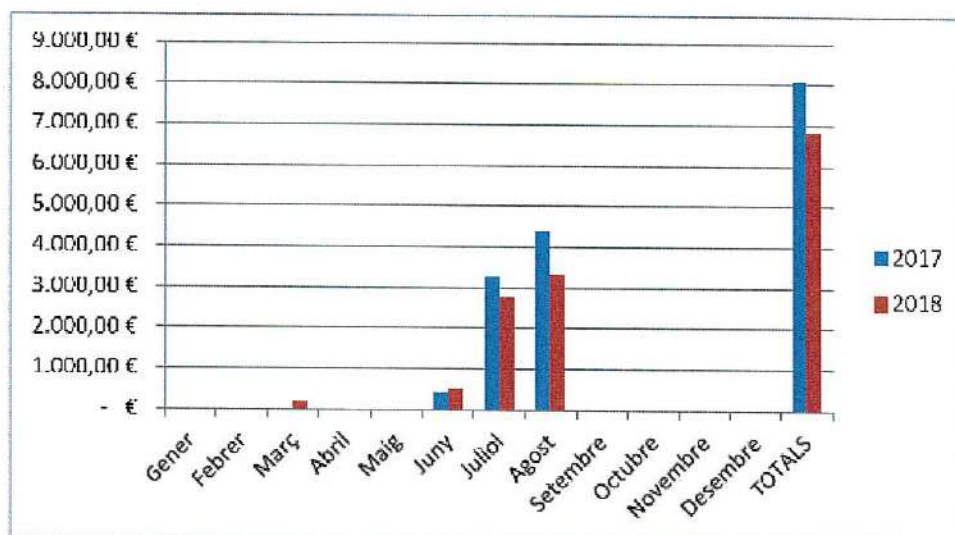
- Evolució d'ingrés Pàdel:

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:

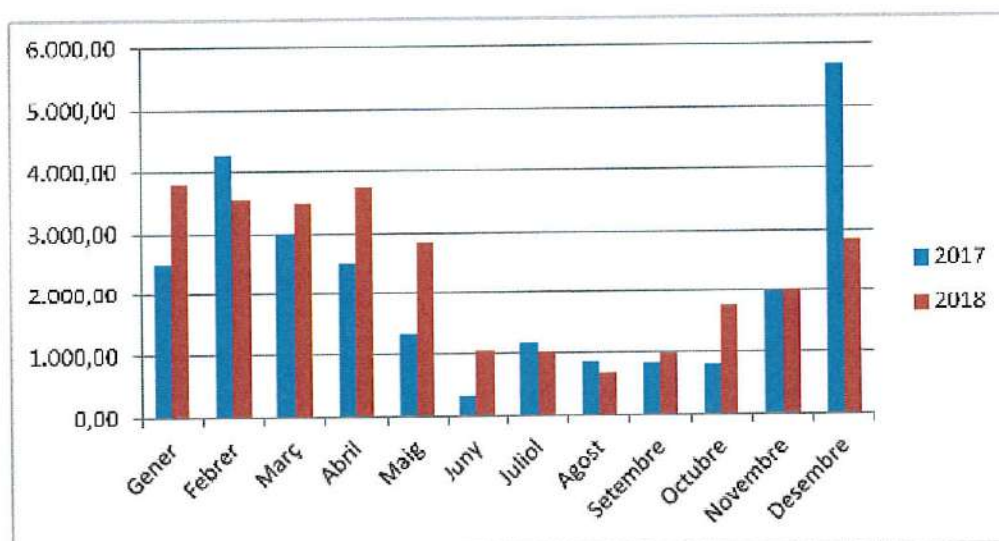
Campus d'estiu		
	2017	2018
Gener	- €	- €
Febrer	- €	- €
Març	- €	200,84 €
Abril	- €	- €
Maig	- €	- €
Juny	423,86 €	500,00 €
Juliol	3.268,98 €	2.798,16 €
Agost	4.388,20 €	3.328,71 €
Setembre		
Octubre		
Novembre		
Desembre		
TOTALS	8.081,04 €	6.827,71 €



14- Anàlisis costos consums.

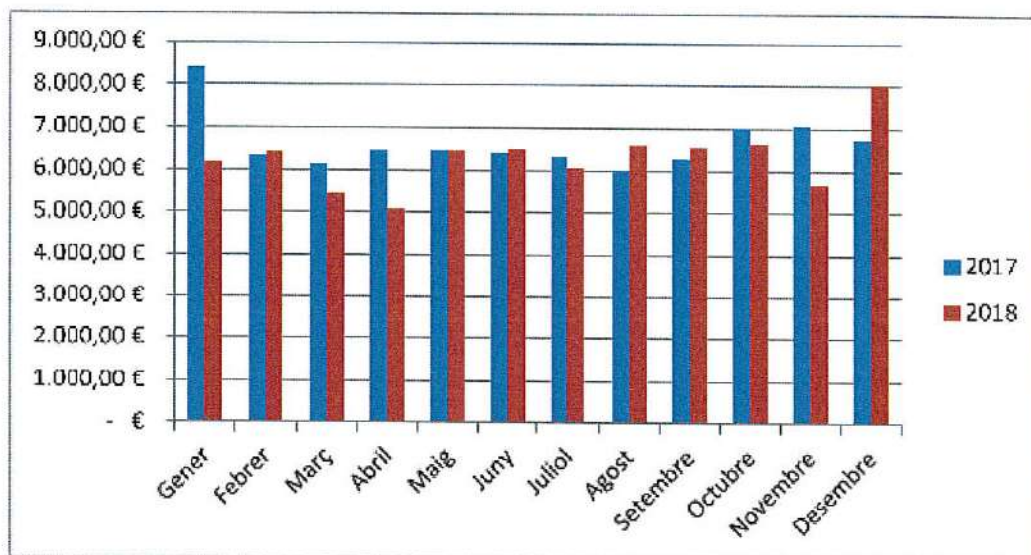
- Consum gas:

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 €



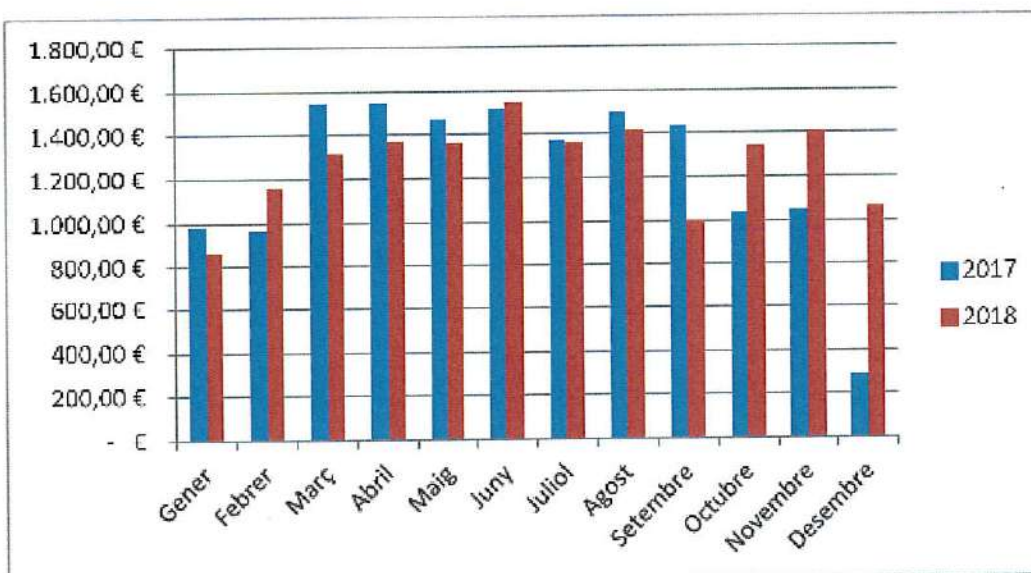
- Consum Ilum:

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

		Zon 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

		Zon 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

Infantil (<15)	7,52 €
Jove I (15-19)	11 €
Jove II (20-24)	15 €

CAP DE SETMANA

Infantil (<15)	3,76 €
Jove (15-20)	6 €
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 €

