



**PROPOSTES
ESPORTIVES PER A
LA TEMPORADA
2018-2019**



SALUTACIÓ



Susanna Solé
Regidora d'esports

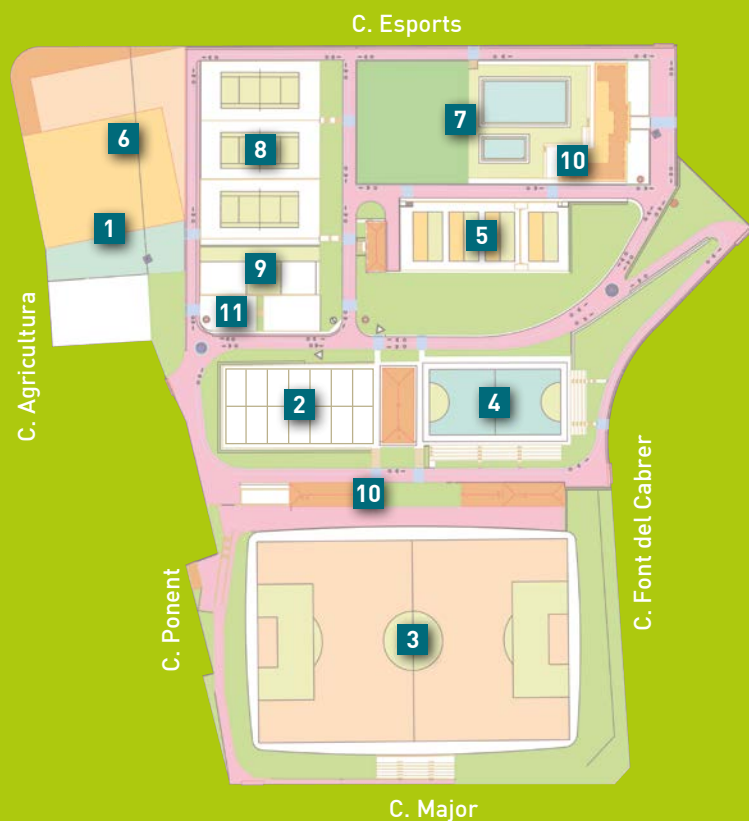
Setembre... Punt de partida d'un nou curs escolar i, també, d'un grapat de fites i propòsits, llistats de bones intencions, motxilles carregades d'optimisme i nous projectes.

I l'Illa Esportiva us ofereix una àmplia oferta de tallers i activitats per complir amb les vostres expectatives fent que la constància, l'esperit de superació i l'esforç siguin bons companys de viatge.

Perquè no podem ni volem oblidar que la pràctica de l'esport transmet valors més enllà de l'escola, la família i els amics. L'esport és cooperació, és treball en equip, és solidaritat, és salut... I compartir camí cap una realitat més sana.

I en aquests valors rau la clau d'un present i un futur més ric i encoratjador.

PLÀNOL



Instal·lacions de l'Illa Esportiva

- 1 Pavelló poliesportiu polivalent pav-3
- 2 Pista poliesportiva coberta exterior
- 3 Camp de futbol de gespa artificial
- 4 Pista poliesportiva descoberta exterior
- 5 Vuit pistes de petanca
- 6 Complex esportiu interior
- 7 Piscines d'estiu
- 8 Tres pistes de tennis
- 9 Una pista de frontó
- 10 Servei de bar
- 11 Zona de jocs infantil

Complex esportiu interior

- Servei d'administració i atenció al públic centralitzats
- Zona de vestidors
- Sala *cardiofitness*
- Piscina polivalent de 25x12
- Piscina lúdica de 12x8
- Sala polivalent
- Bany de vapor
- Sauna
- Jacuzzi
- Dues cabines de raig uva
- Servei de quiromassatge
- Servei de monitor *cardiofitness*
- Servei d'entrenador personal

ACTIVITATS AQUÀTIQUES



Natació nadons	Programa d'introducció, ambientació i estimulació corporal en el medi aquàtic, acompanyats del pare/mare (de 9 a 23 mesos)
Natació bressol	Programa de familiarització del medi aquàtic (2 i 3 anys)
Natació infantil	Programa d'iniciació i perfeccionament al medi aquàtic (de 4 a 14 anys)
Natació adults	Programa d'iniciació, perfeccionament i manteniment per a persones d'entre 15 i 59 anys
Natació gent gran	Programa d'iniciació, perfeccionament i manteniment per a persones majors de 60 anys
Matronatació	Programa aquàtic de preparació per al part
Aquafitness	Programa de gimnàstica aquàtica orientat a la millora de la resistència cardiovascular i la tonificació
Natació especial	Programa aquàtic adreçat a persones amb discapacitats
Natació autistes	Programa aquàtic adreçat a persones amb autisme
Natació terapèutica	Programa dirigit a la prevenció i millora de malalties com l'artrosi, l'artritis, l'osteoporosi o les lesions d'esquena, mitjançant programes aquàtics individualitzats. Cal saber nedar
Global swimm	Programa d'iniciació, perfeccionament i manteniment per a persones d'entre 12 i 16 anys. Condicionat per a persones amb el nivell negre. Els continguts seràn natació amb aletes, salvament i socorrisme, waterpolo, natació sincronitzada, natació (nivell negre) i tipus d'entrenament
Dates d'inscripció	Empadronats: a partir del 12 de setembre No empadronats: a partir del 17 de setembre
Horaris a consultar	

PREUS		
CURS 2018/2019		
CONCEPTE	Preu no abonats i modalitat B	Preu abonats modalitat A
CURSET NATACIÓ INFANTIL 2 DIES	28,00	12,00
CURSET NATACIÓ INFANTIL I BRESSOL 1 DIA	15,00	8,50
CURSET NATACIÓ ADULT 2 DIES	31,00	14,00
CURSET NATACIÓ NADONS 1 DIA	42,00	17,00
CURSET MATRONATACIÓ 2 DIES	32,00	14,00
CURSET NATACIÓ BRESSOL 2 DIES (2 i 3 anys)	28,00	13,50
ACTIVITATS GENT GRAN	21,00	7,80
NATACIÓ ESPECIAL 1 DIA	Gratuit	Gratuit
AQUAFITNESS 2 DIES	30,00	11,00
MATRÍCULA INSCRIPCIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES. PER ALS NO ABONATS I MODALITAT (B)	EMPADRONATS	NO EMPADRONATS
	10,00	20,00

ACTIVITATS FÍSQUES GENERALS



SALA POLIVALENT (MATÍ)

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9.20-10.15 H		Estils		Zumba fitness	Aerotò
10.15-11.10 H	Aerotò	TBC	Zumba fitness	Pump	Zumba fitness
11.10-12.05 H	Estils Nou horari		Aerotò Nou horari		

SALA POLIVALENT (TARDA)

Horari	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
16.55-17.50 H	Zumba fitness	Aerotò	Estils	Aerotò	
17.50-18.45 H	Pump	Zumba fitness	TBC	Mixt class	
18.45-19.40 H	Zumba fitness	Pump	Zumba fitness	Pump	Zumba fitness
19.40-20.35 H	Gac	Aerotò Nou horari	Mixt class		
20.35-21.00 H	Estiraments + abdominals		Bat		

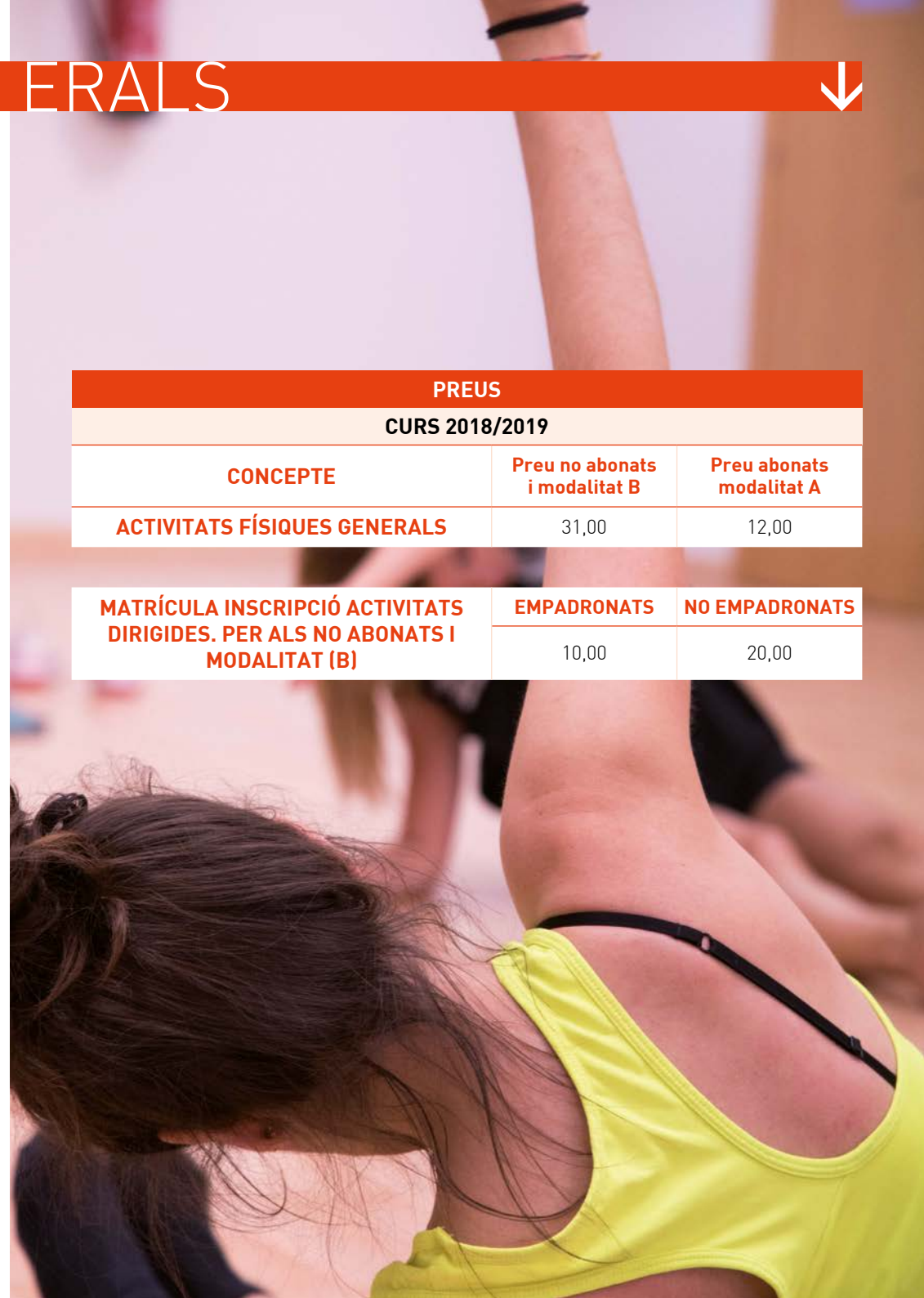
PREUS

CURS 2018/2019

CONCEPTE	Preu no abonats i modalitat B	Preu abonats modalitat A
ACTIVITATS FÍSQUES GENERALS	31,00	12,00

MATRÍCULA INSCRIPCIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES. PER ALS NO ABONATS I MODALITAT (B)

EMPADRONATS	NO EMPADRONATS
10,00	20,00



ACTIVITATS FÍSiques ESPECIALITZADES



Activitat	Edats	Dates	Dies	Horari	Espai
Mètode pilates	> 15	ANUAL: Consulteu recomanacions	DI/Dc	9.20-10.15	Sala polivalent
	> 15	ANUAL: Consulteu recomanacions	DI/Dc	19.00-19.55	El Serral
	> 15	ANUAL: Consulteu recomanacions	Dm/Dj	9.20-10.15	El Serral
	> 15	ANUAL: Consulteu recomanacions	Dm/Dj	19.30-20.25	El Serral
	> 15	ANUAL: Consulteu recomanacions	Dm/Dj	18.30-19.25	El Serral
	> 15	ANUAL: Consulteu recomanacions	Dv	20.00-21.25	El Serral
loga	> 15	ANUAL: Consulteu recomanacions	DI/Dc	18.00-18.55	El Serral
	> 15	ANUAL: Consulteu recomanacions	DI/Dc	20.00-20.55	El Serral
Salut d'esquena	> 15	ANUAL: Consulteu recomanacions	DI/Dc	21.00-21.55	Sala polivalent
Gent gran	> 60	ANUAL: Consulteu recomanacions	Dm/Dj	12.00-13.00	Els Costals
Zumba kids	> 10	ANUAL: Consulteu recomanacions	Dv	17.50-18.45	Sala polivalent



PREUS		
CURS 2018/2019		
CONCEPTE	Preu no abonats i modalitat B	Preu abonats modalitat A
ACTIVITATS DIRIGIDES ESPECIALITZADES 2 DIES (TOTES)	30,00	11,00
ACTIVITATS DIRIGIDES ESPECIALITZADES 1 DIA (TOTES)	16,50	7,50
ACTIVITATS GENT GRAN	21,00	7,80

MATRÍCULA INSCRIPCIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES. PER ALS NO ABONATS I MODALITAT (B)	EMPADRONATS	NO EMPADRONATS
	10,00	20,00

SPINNING



PROGRAMA SPIN-ILLA Matí

Horari	Edats	Dies	Espai
9.20-10.15	> 15 anys	Dm/dj/dv	Passadís

PROGRAMA SPIN-ILLA Tarda

Horari	Edats	Dies	Espai
18.45-19.40	> 15 anys	DU/dm/dc/dj/dv	Passadís
19.40-20.35	> 15 anys	DU/dm/dc/dj	Passadís
20.35-21.30	> 15 anys	DU/dm/dc/dj	Passadís

PROGRAMA SPIN-KIDS

Codi	Edats	Dates	Dies	Horari	Espai
SPIN-KIDS	> 12 anys	ANUAL: Consulteu recomanacions	Dm/dj	17.50-18.45	Passadís

PREUS

CURS 2018/2019

CONCEPTE	Preu no abonats i modalitat B	Preu abonats modalitat A
ACTIVITATS DIRIGIDES ESPECIALITZADES 2 DIES (TOTES)	30,00	11,00

MATRÍCULA INSCRIPCIÓ ACTIVITATS DIRIGIDES. PER ALS NO ABONATS I MODALITAT (B)

EMPADRONATS	NO EMPADRONATS
10,00	20,00





La modalitat (A) o total

Inclou tots els serveis, tant del complex esportiu interior com de la zona exterior.

Tots els serveis queden inclosos dins d'aquesta modalitat, excepte dels següents amb descompte:

- Pistes de tennis i frontó
- Cabina raigs UVA
- Servei de quiromassatge
- Servei de fisioteràpia
- Servei d'entrenador personal

La modalitat (B) o exterior

Inclou els serveis següents: piscina descoberta i descompte en les pistes de tennis i frontó.



PREUS PER ALS EMPADRONATS A CASTELLBISBAL

CATEGORIA	EDAT	MATRÍCULA	MODALITAT (A)	MODALITAT (B)
INFANTIL	5 a 14	24,00	14,50	7,00
ADULT	15 a 59	38,00	28,00	8,00
GENT GRAN	> 60	21,00	27,00	8,00
CARNET SERVEIS SOCIALS	> 60	Gratuïta	15,00	7,00
3r FAMILIAR i SEGÜENTS		Gratuïta (modalitat A)	14,50	7,00
CB JOVE	15 a 29	Gratuïta	50% de descompte en quotes individuals d'adult de la modalitat A	
CARNET ATURATS (amb una antiguitat mínima de 3 mesos)		Gratuïta (modalitat A)	50% de descompte en quotes individuals d'adult de la modalitat A 60% de descompte en segones quotes d'adult (agrupacions familiars)	

CB JOVE Beneficiaris del carnet jove de Castellbisbal, promoció no acumulable a altres descomptes ni agrupacions familiars.

CARNET ATURATS S'ha de renovar cada tres mesos, presentant el certificat integrat actualitzat.

PREUS PER ALS NO EMPADRONATS A CASTELLBISBAL

CATEGORIA	EDAT	MATRÍCULA	MODALITAT (A)	MODALITAT (B)
INFANTIL	5 a 14	35,00	21,00	14,50
ADULT	15 a 59	53,00	37,00	16,50
GENT GRAN	> 60	35,00	33,00	16,50
3r FAMILIAR i SEGÜENTS		40,50	26,00	14,50

PREUS ENTRADES PUNTUALS AL COMPLEX INTERIOR

CONCEPTE	Preu no abonats i mod. (B)	Preu abonats mod. (A)
MENORS (5 a 14) anys	7,20	
ADULTS ≥ 15 anys	9,50	
ABONAMENT 10 ACCES. MENORS	35,00	
ABONAMENT 10 ACCES. ADULT	52,00	
SESSIÓ UVA	9,50	5,20
BONO 10 SESSIONS UVA	65,00	31,00
ACCÉS PROGRAMA RELAX I SALUT	5,00	



INSTAL·LACIONS ESPORTIVES EXTERIORS I PAVELLÓ

CONCEPTE	Preu no abonats	Preu abonats mod. (A i B)
PISTES TENNIS. Sense llum	8,00	1,10
PISTES TENNIS. Amb llum	10,00	2,10
PISTA FRONTÓ. Sense llum	8,00	1,10
PISTA FRONTÓ. Amb llum	10,00	2,10

INSTAL·LACIONS ESPORTIVES EXTERIORS I PAVELLÓ

CONCEPTE	Preu
P.POLISPORTIVA. Sense llum	31,00
P.POLISPORTIVA. Amb llum	41,50
CAMP FUTBOL. Sense llum	100,00
CAMP FUTBOL. Amb llum	155,00
CAMP FUTBOL 7. Sense llum	62,00
CAMP FUTBOL 7. Amb llum	82,50
PAVELLÓ. Sense llum	62,00
PAVELLÓ. Amb llum	82,50
PTA.EXT.COBERTA. Sense llum	62,00
PTA.EXT.COBERTA. Amb llum	82,50

Matrícula gratuïta

Els abonats a la modalitat "A" tramitats al mes de març i setembre gaudiran de matrícula gratuïta.

DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA PER A LA TRAMITACIÓ DELS ABONAMENTS

- Full de sol·licitud emplenat.
- Fotocòpia del DNI.
- Omplir declaració responsable d'empadronament.
- Fotocòpia de la caràtula del compte bancari en el qual es domiciliaren les quotes.

PROCEDIMENTS ADMINISTRATIUS

- Les quotes d'abonaments i les d'activitats dirigides es cobraran mensualment.
- Als nous abonats entre l'1 i el 25 de cada mes, se'ls cobrarà la totalitat de la quota del mes en curs.
- Als nous abonats entre el 26 i 31 de cada mes, se'ls cobrarà la quota corresponent al mes següent.
- Les baixes o canvis s'hauran de notificar per escrit abans del 25 de cada mes, perquè entrin en vigor el mes següent.
- Si hi ha famílies nombroses de més de cinc membres, (tots ells abonats) que estiguin empadronades al mateix domicili i efectuin el pagament a través del mateix número de compte, la sisena i següents persones gaudiran de quota gratuïta.
- Durant l'any en curs només es podran efectuar dos canvis en la modalitat d'accés escollida.
- Els abonats de la modalitat A, o total, podran beneficiar-se de les bonificacions de preus establertes a les activitats dirigides realitzades en el Complex Esportiu.
- La quota de manteniment tindrà una vigència mínima de tres mesos i una màxima de sis. A partir d'aquest temps màxim s'haurà, obligatòriament, de fer la baixa corresponent o el canvi de modalitat escollit. Aquesta quota no és vàlida per poder beneficiar-se de terceres quotes bonificades.
- Als usuaris que tinguin un rebut pendent, se'ls avisarà per tal que regularitzin la seva situació. Cas de no fer efectiu el deute contret a finals de mes en curs, se'ls donarà automàticament de baixa.
- Els abonaments de 10 accessos, els d'UVA i els de quiromassatge s'hauran d'utilitzar durant el mateix any d'adquisició o, com a màxim, dins el primer trimestre de l'any següent.

NORMATIVA DE FUNCIONAMENT

- Els abonats de la modalitat (A) hauran d'accedir als diferents espais esportius del complex esportiu, a través del torn d'entrada i marcant en el lector el codi d'accés corresponent.
- Els abonats de la modalitat (B) hauran d'utilitzar els vestidor de tennis o piscina descoberta.
- No es pot deixar la roba fora del armariets guarda-roba.
- Els armariets guarda-roba dels vestidors s'hauran de deixar lliures en acabar l'activitat. En cap cas es podran ocupar de forma permanent.
- L'edat mínima per accedir al gimnàs és de 15 anys.
- Els danys o desperfectes ocasionats a les instal·lacions a causa d'un mal ús podran donar lloc a l'obriments d'un expedient sancionador i a la pèrdua de la condició de soci.
- L'organització no es fa responsable de possibles robatoris o objectes perduts dins el complex esportiu.

ENTITAT	Esport
ASSOCIACIÓ DE KARATE RYU KASE HA CATALUNYA	Karate
ASSOCIACIÓ ESPORTIVA POTAROJOS	Atletisme, senderisme
ASOCIACIÓN TAEKWONDO CASTELLBISBAL INCLUSIÓN SOCIAL	Taekwondo
AUTOMÒBIL CLUB POTARROJOS COMPETICIÓ	Automobilisme
CLUB AEROMODELISME CASTELLBISBAL	Aeromodelisme
CLUB BÀSQUET CASTELLBISBAL	Bàsquet
CLUB BOXEO CASTELLBISBAL	Boxa
CLUB CICLISTA CASTELLBISBAL	Ciclisme i btt
CLUB ESCACS CASTELLBISBAL	Escacs
CLUB HANDBOL CASTELLBISBAL	Handbol
CLUB KORFBAL CASTELLBISBAL	Korfbal
CLUB MINDUNDIS TEAM	Muntanyisme, triatló, btt
CLUB PATÍ ARTÍSTIC CASTELLBISBAL	Patinatge
CLUB PATÍ CASTELLBISBAL	Hoquei línea
CLUB PETANCA CASTELLBISBAL	Petanca
CLUB TENNIS CASTELLBISBAL	Tennis
CLUB TRIATLÓ CASTELLBISBAL	Triatló
ESCOLA D'ARTS MARCIALS JUCHE KWAN CASTELLBISBAL	Tae- kwon-do
ESPORT MOTOR CASTELLBISBAL	Motociclisme ,btt, etc...
FUTBOL SALA CASTELLBISBAL	Futbol sala
PENYA BLAUGRANA CASTELLBISBAL (SECCIÓ F7)	Futbol
SOCIETAT DE CAÇADORS	Tir al plat i caça
UNIÓ ESPORTIVA CASTELLBISBAL	Futbol

Horaris 2018/2019

Zona interior

De dilluns a divendres: de 7.00 a 22.00 h

Dissabte: de 9.00 a 20.30 h

Diumenges i festius: de 9.00 a 14.00 h

Horari monitor cardiofitness

Dilluns a divendres: de 9.00 a 13.00 h

i de 17.00 a 20.00 h

Zona exterior

De dilluns a divendres: de 7.00 a 23.00 h

Dissabte: de 9.00 a 23.00 h

Diumenges i festius: de 9.00 a 14.00 h

(En període de funcionament de la piscina d'estiu, l'horari de diumenges i festius serà de 9.00 a 20.30 h)



Adreça electrònica: illaesportiva@castellbisbal.cat

Pàgina web: www.castellbisbal.cat

Facebook: [/illaesportiva](https://www.facebook.com/illaesportiva)

Twitter: [@illaesportiva](https://twitter.com/illaesportiva)

Telèfon: 93 772 23 90



AJUNTAMENT DE CASTELLBISBAL



Diputació
Barcelona