

# OFERTA ESPORTIVA MUNICIPAL TEMPORADA

# 24 25



Ajuntament de  
**Quart  
de Poblet**

**CIUTAT  
ESPORTIVA**



# ÍNDEX



**P.2** DIES DE TANCAMENT

**P.3** DADES D'INTERÉS

**P.4** ABONAMENTS, SERVICIS I ENTRADES PUNTUALS

**P.5** HORARIS

**P.6** NORMATIVA

**P.7** ACTIVITATS D'AIGÜA

**P.11** ACTIVITATS DE TERRA

**P.14** ACTIVITATS DIRIGIDES EN ALTRES INSTAL·LACIONS

## DIES DE TANCAMENT DE LES INSTAL·LACIONS

FESTIUS (Instal·lació tancada)

Octubre 2023	9 y 12
Novembre 2023	1
Desembre 2023	6, 7, 8, 24, 25 y 31
Gener 2024	1, 5 y 6
Febrer 2024	-
Març 2024	18,19
Abril 2024	17, 18, 19, 20, 21 y 28
Maig 2024	1
Juny 2024	-

*\*Dates pendents de confirmació oficial*

# DADES D'INTERÉS

<b>RENOVACIONS</b>	Tenen dret a la renovació per a la nova temporada 2024-2025 els usuaris actius en la temporada anterior que renoven en el període marcat.	Del 10 de juny al 19 de juliol
<b>RENOVACIONS DOMICILIADES</b>	El cobrament per banc de la renovació es realitzarà en els dies indicats.	Del 8 al 12 de juliol
<b>CANVIS</b>	Per a aquells usuaris que desitgen fer un canvi de tipus d'abonament o curs	1º torn: 22 al 25 de juliol 2º torn: 30 d'agost

*\*Passada la data de cada renovació no es garantix que es pugui mantindre la plaça*

<b>ABONATS</b>	Sol·licitud de cita prèvia a partir del 30 d'agost a les 9h.	
<b>NOVES INSCRIPCIONS</b>	Residents de Quart de Poblet i el Barri del Crist.	Del 3 al 6 de setembre
	Públic en general.	Del 9 al 10 de setembre
<b>CURSILLISTES</b>	Sol·licitud de cita prèvia a partir del 9 de setembre a les 9h.	
<b>NOVES INSCRIPCIONS</b>	Residents de Quart de Poblet i el Barri del Crist.	De l'11 al 17 de setembre
	Públic en general	Del 18 al 20 de setembre

<b>HORARI D'ATENCIÓ en oficina</b>	De dilluns a divendres de 9h a 14h. Dimecres de 16h a 18:00h.	
<b>CITA PRÈVIA</b>	Sol·licitud de cita prèvia en <a href="http://quartdepoblet.es/area/deportes">quartdepoblet.es/area/deportes</a> o presencialment en Consergeria Complex Poliesportiu.	
<b>FORMES DE PAGAMENT</b>	Els mètodes de pagament es podran realitzar mitjançant: - Targeta de crèdit en les oficines del Complex Esportiu. - Rebut en oficina bancària. - Domiciliació bancària.	
	La quantia es podrà abonar completa o dividida en 3 pagaments, sempre que l'import siga superior a 100€.	

# ABONAMENTS, SERVICIS I ENTRADES PUNTUALS

## PISCINA - BALNEARI - SALA DE CARDIO - SALA DE MUSCULACIÓ

<b>ABONAMENT INDIVIDUAL</b> 140,00€	<b>ABONAMENT FAMILIAR 2 I 3 MEMBRES</b> 200,00€	<b>ABONAMENT FAMILIAR 4 O MÉS</b> 270,00€	<b>ABONAMENT D'OR*</b> 90,00€
--	--	--	----------------------------------

*\*L'abonament inclou l'accés exclusivament als següents espais esportius: Sala de musculació, sala cardio, piscina coberta i balneari dins del període d'obertura del Complex Poliesportiu durant els mesos de setembre a juliol.*

## BANY LLIURE PISCINA COBERTA

**ENTRADA PUNTUAL**  
3,00€

**BONO 10**  
20,00€

## BALNEARI

**ENTRADA PUNTUAL: 5,00€**

**ABONAMENT 10: 40,00€**  
**ABONAMENT D'OR 10\*: 25,00€\***

**ABONAMENT 20: 75,00€**  
**ABONAMENT  
D'OR 20\*: 45,00€\***

## SALA CARDIO

**ENTRADA PUNTUAL: 2,00€**

**ABONAMENT 10: 15,00€**

**ABONAMENT 20: 25,00€**

*\*Imprescindible Targeta Pensionista o Orada de Quart de Poblet*

## HORARI BANY LLIURE

TEMPORADA 24/25	DILLUNS A DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>D'OCTUBRE a JUNY</b>	de 08.00 a 17.00 de 21.00 a 23.00*	de 08.00 a 17.00 de 19.00 a 23.00	de 09.00 a 21.00	de 09.00 a 14.00
<b>JULIOL i SETEMBRE</b>	de 08.00 a 22.00	de 08.00 a 22.00	de 09.00 a 21.00	de 09.00 a 14.00

\*Abonats a partir de les 19h.

## HORARI BALNEARI

(Els requadres taronja són horaris en els quals es poden accedir al balneari)

	8 - 9	9 - 10	10 - 11	11 - 12	12 - 13	13 - 14	14 - 15	15 - 16	16 - 17	17 - 18	18 - 19	19 - 20	20 - 21	21 - 22
<b>DILLUNS</b>	x	x	x			x	x	x				x	x	x
<b>DIMARTS</b>	x	x	x			x	x	x				x	x	x
<b>DIMECRES</b>	x	x	x				x	x				x	x	x
<b>DIJOUS</b>	x	x	x			x	x	x				x	x	x
<b>DIVENDRES</b>	x	x	x	x	x		x	x				x	x	x
<b>DISSABTE</b>							x	x	x	x	x	x	x	
<b>DIUMENGE</b>		x	x	x	x	x								

## HORARIS SALA CARDIO / SALA MUSCULACIÓ

TEMPORADA 24/25	DILLUNS A DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
<b>D'OCTUBRE a JUNY</b>	de 08.00 a 23.00	de 09.00 a 21.00	de 09.00 a 14.00
<b>JULIOL i SETEMBRE</b>	de 08.00 a 22.00	de 09.00 a 21.00	de 09.00 a 14.00

# NORMATIVA

Per a realitzar la inscripció s'haurà de presentar en les Oficines del Poliesportiu la següent documentació:

- DNI i/o DNI del menor (llibre de família, passaport).
- En cas d'aplicar alguna tarifa descompte: Carnet Jove o Targeta Ciutadana (pensionista o daurada expedida per l'Ajuntament de Quart de Poblet segons normativa municipal en vigor).

## TAULA DE DESCOMPTES

<b>Persones amb carnet jove</b>	Residents a Quart de Poblet	25%
	No residents a Quart de Poblet	15%
<b>Descomptes per membre en cursos de natació</b>	2º membre - 20%   3º membre - 30% 4º membre - 40%   5º membre - 50%   6º membre - 60%	
<b>Família nombrosa</b>	Descompte per família nombrosa	10%
<b>Pensionista de Quart de Poblet</b>	Activitats d'aigua (a excepció dels cursos de Natació Sènior, Aquafitness Sènior i Natació per a la cura de l'esquena)	50%
<b>Pensionista i o Jubilat de Quart de Poblet</b>	Activitats de terra	100%

Per unitat familiar s'entendrà la formada per pares/mares/tutors legals i els fills i filles que conviuen en el domicili familiar, així com els ascendents dels pares i mares que justifiquen la seua residència en mateix domicili que els anteriors, mitjançant volant d'empadronament.

No es poden acumular dos bonificacions en una mateixa persona i estes bonificacions no són compatibles amb altres descomptes.

- En qualsevol moment de la temporada es pot realitzar una nova inscripció. En cas que el grup/activitat estiga complet, es podrà inscriure en llista d'espera de la temporada en vigor.
- És possible sol·licitar la baixa en qualsevol moment de la temporada. Emplenant una instància general i indicant el número de compte. La devolució serà proporcional a la data de firma d'esta instància. Si el motiu de la baixa és mèdic, es podrà sol·licitar la devolució de l'import proporcional al temps de la baixa. En cas de presentar justificant mèdic es podrà mantindre la plaça sense assistència com a màxim una temporada.
- L'alternança de grups (setmanes alternes en grups diferents), queda autoritzat per a aquells menors que per conciliació familiar dels pares i mares separats no puguin assistir en l'horari habitual de l'activitat.
- Les alternances per motius laborals o altres motius quedaran condicionades a l'aprovació de la coordinació i autorització posterior de la Regidoria competent.

Cada àrea del recinte tindrà permès l'accés al següent rang d'edat:

**BALNEARI AQUARTSPORT:** A partir de 15 anys - \*Entre 10 i 14 anys | GOT D'HIDROMASSATGE (SPA): \*Entre 6 i 9 anys - \*Entre 11 meses i 5 años (Dissabtes de 14 a 16h - Diumenges de 9 a 11h).

**PISCINA COBERTA GOT MAJOR:** A partir de 13 anys - \*Entre 3 i 12 anys.

**SALA CARDIO:** A partir de 15 anys - \*Entre 12 i 14 anys.

**SALA MUSCULACIÓ:** A partir de 15 anys.

\*Sempre acompanyats per una persona de 18 anys o més.



ACTIVITATS ■■



# D'AIGÜA



BEBÉS  
DOFINS  
JÚNIOR  
JOVES I ADULTS

SÈNIOR  
AQUAFITNESS  
AVANÇADA

CURA D'ESQUENA  
ADAPTADA  
FÒBIA AL L'AIGUA

ACTIVITAT/ GRUP	INSTAL·LACIÓ	HORARI (Segons calendari escolar   Inici: Octubre - Fi: Juny)								
<b>Natació BEBÉS</b> <i>11 a 35 mesos</i>	<b>Piscina Coberta Complex Poliesportiu</b> (Got menor)	<b>DILLUNS</b>	GRUP 1	16.00 a 16.45	<b>DISSABTE</b>	GRUP 6	9.45 a 10.30			
		<b>DIMARTS</b>	GRUP 2	12.30 a 13.00		GRUP 7	10.30 a 11.15			
			GRUP 3	16.00 a 16.45		GRUP 8	11.15 a 12.00			
		<b>DIJOUS</b>	GRUP 4	12.30 a 13.00		GRUP 9	12.00 a 12.45			
			GRUP 5	16.00 a 16.45		GRUP 10	12.45 a 13.30			
						GRUP 11	13.30 a 14.15			
		Preu 45 min: 110 €/any   Preu 30 min: 75 €/any								
		<b>Natació DOFINS</b> <i>Nascuts entre 2019 - 2021</i>	<b>Piscina Coberta Complex Poliesportiu</b> (Got menor)	<b>DILLUNS</b>		GRUP 1	17.30 a 18.15	<b>DIVENDRES</b>	GRUP 9	17.30 a 18.15
						GRUP 2	18.15 a 19.00		GRUP 10	18.15 a 19.00
				<b>DIMARTS</b>		GRUP 3	17.30 a 18.15	<b>DISSABTE</b>	GRUP 11	10.30 a 11.15
						GRUP 4	18.15 a 19.00		GRUP 12	11.15 a 12.00
<b>DIMECRES</b>	GRUP 5			17.30 a 18.15	GRUP 13	12.00 a 12.45				
	GRUP 6			18.15 a 19.00	GRUP 14	12.45 a 13.30				
<b>DIJOUS</b>	GRUP 7			17.30 a 18.15	Preu: 95 €/any					
	GRUP 8			18.15 a 19.00						
<b>Natació JUNIOR</b> <i>Nascuts entre 2010 - 2018</i>	<b>Piscina Coberta Complex Poliesportiu</b> (Got major)			<b>DILLUNS</b>	GRUP 1	17.30 a 18.15	<b>DIVENDRES</b>	GRUP 9	17.30 a 18.15	
					GRUP 2	18.15 a 19.00		GRUP 10	18.15 a 19.00	
				<b>DIMARTS</b>	GRUP 3	17.30 a 18.15	<b>DISSABTE</b>	GRUP 11	10.30 a 11.15	
			GRUP 4	18.15 a 19.00	GRUP 12	11.15 a 12.00				
		<b>DIMECRES</b>	GRUP 5	17.30 a 18.15	GRUP 13	12.00 a 12.45				
			GRUP 6	18.15 a 19.00	GRUP 14	12.45 a 13.30				
		<b>DIJOUS</b>	GRUP 7	17.30 a 18.15	Preu: 80 €/any					
			GRUP 8	18.15 a 19.00						



ACTIVITAT/ GRUP	INSTAL·LACIÓ	HORARI (Segons calendari escolar   Inici: Octubre - Fi: Juny)										
<b>Natació Joves i adults</b> <i>A partir de 15 anys</i>	<b>Piscina Coberta Complex Poliesportiu</b> (Got major)	DILLUNS & DIMECRES	GRUP 1	10.00 a 10.45	DIVENDRES	GRUP 8	10.00 a 10.45					
			GRUP 2	15.15 a 16.00		GRUP 9	15.15 a 16.00					
			GRUP 3	20.00 a 20.45		GRUP 10	20.00 a 20.45					
		DIMARTS & DIJOUS	GRUP 4	9.15 a 10.00	DISSABTE	GRUP 11	9.00 a 9.45					
			GRUP 5	10.00 a 10.45		GRUP 12	9.45 a 10.30					
			GRUP 6	20.00 a 20.45								
GRUP 7	20.45 a 21.30											
Preu 1 sessió/setmana: 100 €/any												
Preu 2 sessions/setmana: 225 €/any												
<b>Natació Sénior</b> <i>A partir de 65 anys</i>	<b>Piscina Coberta Complex Poliesportiu</b> (Got major)	DILLUNS & DIMECRES	GRUP 1	10.45 a 11.30	DIVENDRES	GRUP 6	10.00-10.45					
			GRUP 2	15.15 a 16.00								
		DIMARTS & DIJOUS	GRUP 3	9.15-10.00								
			GRUP 4	10.45 a 11.30								
			GRUP 5	11.30 a 12.15								
		Preu 2 sessions/setmana: 225 €/any 96 €/any Pensionistes de Quart de Poblet i/o persones jubilades										
Preu 1 sessió/setmana: 100 €/any 50 €/any Pensionistes de Quart de Poblet i/o persones jubilades												
<b>Aquafitness</b> <i>A partir de 15 anys</i>	<b>Piscina Coberta Complex Poliesportiu</b> (Got major)	DILLUNS & DIMECRES	GRUP 1	9.15 a 10.00	DIMARTS & DIJOUS	GRUP 4	15.15 a 16.00					
			GRUP 2	10.00 a 10.45								
			GRUP 3	20.45 a 21.30				DIVENDRES	GRUP 5	9.15 a 10.00		
		Preu 1 sessió/setmana: 90 €/any										
		Preu 2 sessions/setmana: 225 €/any										
		<b>Aquafitness Sénior</b> <i>A partir de 65 anys</i>	<b>Piscina Coberta Complex Poliesportiu</b> (Got major)	DILLUNS & DIMECRES	GRUP 1	11.00 a 11.45	DIMARTS & DIJOUS	GRUP 4	11.00 a 11.45			
GRUP 2	11.45 a 12.30				GRUP 5	11.45 a 12.30						
GRUP 3	11.30 a 12.15 (Vaso Mayor)				DIVENDRES	GRUP 6		16.00 a 16.45				
Preu 1 sessió/setmana: 100 €/any 50 €/any Pensionistes de Quart de Poblet i/o persones jubilades												
Preu 2 sessions/setmana: 225 €/any 105 €/any Pensionistes de Quart de Poblet i/o persones jubilades												

ACTIVITAT/ GRUP	INSTAL·LACIÓ	HORARI (Segons calendari escolar   Inici: Octubre - Fi: Juny)		
-----------------	--------------	--	--	--

<b>Natació Avançada</b> <i>A partir de 15 anys i segons criteri tècnic</i>	<b>Piscina Coberta Complex Poliesportiu</b> (Got major)	<b>DISSABTE</b>	GRUP 1	9.45 a 10.30
			Preu: 100 €/any	

<b>Natació per a la cura de l'esquena</b> <i>De 18 a 65 anys</i>	<b>Piscina Coberta Complex Poliesportiu</b> (Got major)	<b>DILLUNS &amp; DIMECRES</b>	GRUP 1	10.00 a 10.45	<b>DIMARTS &amp; DIJOUS</b>	GRUP 5	9.15 a 10.00
			GRUP 2	10.45 a 11.30		GRUP 6	10.00 a 10.45
			GRUP 3	19.00 a 19.45		GRUP 7	19.00 a 19.45
			GRUP 4	19.45 a 20.30		GRUP 8	19.45 a 20.30
		Preu 2 sessions/setmana: 180 €/any					

<b>Natació per a la cura de l'esquena</b> <i>a partir de 65 anys</i>	<b>Piscina Coberta Complex Poliesportiu</b> (Got major)	<b>DILLUNS &amp; DIMECRES</b>	GRUP 1	9.15 a 10.00	<b>DIMARTS &amp; DIJOUS</b>	GRUP 2	10.45 a 11.30
			Preu 2 sessions/setmana: 180 €/any				

\*Les inscripcions requereixen d'un informe mèdic previ.

<b>Natació Adaptada per a persones amb diversitat funcional</b> <i>De 6 a 12 anys (imprescindible acompanyant en l'aigua)</i>	<b>Piscina Coberta Complex Poliesportiu</b> (Got major)	<b>DIVENDRES</b>	GRUP 1	19.00 a 19.45
			Preu: 80 €/any persones de Quart de Poblet	

\*La inscripció es realitzaran previ estudi en el PAD (Programa d'adaptació esportiva).

<b>Natació per a superar la fòbia a l'aigua</b> <i>A partir dels 15 anys</i>	<b>Piscina Coberta Complex Poliesportiu</b> (Got menor)	<b>DISSABTE</b>	GRUP 1	9.00 a 9.45
			Preu: 100 €/any persones de Quart de Poblet	



ACTIVITATS



# TERRA



AQTIVAT GO!

AQTIVAT

AQTIVAT SALUT

GYM MARÍA MOLINER

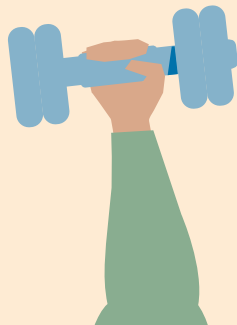
ACTIVITAT/ GRUP	INSTAL·LACIÓ	HORARI (Segons calendari escolar   Inici: Octubre - Fi: Juny)																											
<b>AQTIVAT GO!</b> <i>De 15 a 50 anys</i>	<b>Gimnàs María Moliner</b>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="666 213 920 288" rowspan="2"> <b>DILLUNS, DIMECRES &amp; DIVENDRES</b> </td> <td data-bbox="923 213 1177 250">GRUP 1</td> <td colspan="2" data-bbox="1180 213 1434 250">19.30 a 20.30</td> </tr> <tr> <td data-bbox="923 254 1177 288">GRUP 2</td> <td colspan="2" data-bbox="1180 254 1434 288">20.30 a 21.30</td> </tr> <tr> <td colspan="4" data-bbox="666 291 1434 329">           GRATUÏT personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet         </td> </tr> <tr> <td colspan="4" data-bbox="666 332 1434 379">           Preu: 120 €/any - 66€/any persones entre 15 i 18 anys         </td> </tr> </table>				<b>DILLUNS, DIMECRES &amp; DIVENDRES</b>	GRUP 1	19.30 a 20.30		GRUP 2	20.30 a 21.30		GRATUÏT personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet				Preu: 120 €/any - 66€/any persones entre 15 i 18 anys												
		<b>DILLUNS, DIMECRES &amp; DIVENDRES</b>	GRUP 1	19.30 a 20.30																									
GRUP 2	20.30 a 21.30																												
GRATUÏT personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet																													
Preu: 120 €/any - 66€/any persones entre 15 i 18 anys																													
<b>AQTIVAT</b> <i>De 15 a 65 anys</i>	<b>Pavelló Cobert Municipal</b>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="666 382 920 503" rowspan="3"> <b>DILLUNS, DIMECRES &amp; DIVENDRES</b> </td> <td data-bbox="923 382 1177 435">GRUP 1</td> <td colspan="2" data-bbox="1180 382 1434 435">9.30 a 10.30</td> </tr> <tr> <td data-bbox="923 438 1177 473">GRUP 2</td> <td colspan="2" data-bbox="1180 438 1434 473">10.30 a 11.30</td> </tr> <tr> <td data-bbox="923 476 1177 503">GRUP 3</td> <td colspan="2" data-bbox="1180 476 1434 503">15.30 a 16.30</td> </tr> <tr> <td colspan="4" data-bbox="666 506 1434 544">           GRATUÏT personas jubilades i/o pensionistes de Quart de Poblet         </td> </tr> <tr> <td colspan="4" data-bbox="666 547 1434 586">           Preu: 120 €/any - 66€/any persones entre 15 i 18 anys         </td> </tr> </table>				<b>DILLUNS, DIMECRES &amp; DIVENDRES</b>	GRUP 1	9.30 a 10.30		GRUP 2	10.30 a 11.30		GRUP 3	15.30 a 16.30		GRATUÏT personas jubilades i/o pensionistes de Quart de Poblet				Preu: 120 €/any - 66€/any persones entre 15 i 18 anys									
	<b>DILLUNS, DIMECRES &amp; DIVENDRES</b>	GRUP 1	9.30 a 10.30																										
		GRUP 2	10.30 a 11.30																										
GRUP 3		15.30 a 16.30																											
GRATUÏT personas jubilades i/o pensionistes de Quart de Poblet																													
Preu: 120 €/any - 66€/any persones entre 15 i 18 anys																													
<b>Gimnàs María Moliner</b>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="666 589 920 665"> <b>DILLUNS, DIMECRES &amp; DIVENDRES</b> </td> <td data-bbox="923 589 1177 665">GRUP 1</td> <td colspan="2" data-bbox="1180 589 1434 665">18.30 a 19.30</td> </tr> <tr> <td colspan="4" data-bbox="666 668 1434 706">           GRATUÏT personas jubilades i/o pensionistes de Quart de Poblet         </td> </tr> <tr> <td colspan="4" data-bbox="666 709 1434 760">           Preu: 120 €/any - 66€/any persones entre 15 i 18 anys         </td> </tr> </table>				<b>DILLUNS, DIMECRES &amp; DIVENDRES</b>	GRUP 1	18.30 a 19.30		GRATUÏT personas jubilades i/o pensionistes de Quart de Poblet				Preu: 120 €/any - 66€/any persones entre 15 i 18 anys																
<b>DILLUNS, DIMECRES &amp; DIVENDRES</b>	GRUP 1	18.30 a 19.30																											
GRATUÏT personas jubilades i/o pensionistes de Quart de Poblet																													
Preu: 120 €/any - 66€/any persones entre 15 i 18 anys																													
<b>AQTIVAT SALUT</b> <i>A partir de 65 anys</i>	<b>Pavelló Cobert Municipal</b>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="666 763 805 926" rowspan="4"> <b>DILLUNS &amp; DIMECRES</b> </td> <td data-bbox="808 763 920 926" rowspan="4">GRUP 1</td> <td data-bbox="923 763 1050 926" rowspan="4">11.30 a 12.30</td> <td data-bbox="1053 763 1180 926" rowspan="4"> <b>DIMARTS &amp; DIJOURS</b> </td> <td data-bbox="1183 763 1434 816">GRUP 2</td> <td data-bbox="1183 763 1434 816">9.15 a 10.00</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1183 819 1434 872">GRUP 3</td> <td data-bbox="1183 819 1434 872">10.00 a 10.45</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1183 875 1434 926">GRUP 4</td> <td data-bbox="1183 875 1434 926">10.45 a 11.30</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1183 929 1434 982">GRUP 5</td> <td data-bbox="1183 929 1434 982">11.30 a 12.15</td> </tr> <tr> <td colspan="6" data-bbox="666 985 1434 1023">           GRATUÏT personas jubilades i/o pensionistes de Quart de Poblet         </td> </tr> <tr> <td colspan="6" data-bbox="666 1026 1434 1079">           Preu: 120 €/any - persones no incluídes al punt anterior         </td> </tr> </table>				<b>DILLUNS &amp; DIMECRES</b>	GRUP 1	11.30 a 12.30	<b>DIMARTS &amp; DIJOURS</b>	GRUP 2	9.15 a 10.00	GRUP 3	10.00 a 10.45	GRUP 4	10.45 a 11.30	GRUP 5	11.30 a 12.15	GRATUÏT personas jubilades i/o pensionistes de Quart de Poblet						Preu: 120 €/any - persones no incluídes al punt anterior					
	<b>DILLUNS &amp; DIMECRES</b>	GRUP 1	11.30 a 12.30	<b>DIMARTS &amp; DIJOURS</b>	GRUP 2					9.15 a 10.00																			
GRUP 3					10.00 a 10.45																								
GRUP 4					10.45 a 11.30																								
GRUP 5					11.30 a 12.15																								
GRATUÏT personas jubilades i/o pensionistes de Quart de Poblet																													
Preu: 120 €/any - persones no incluídes al punt anterior																													
<b>Gimnàs María Moliner</b>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="666 1005 805 1081" rowspan="2"> <b>DIMARTS &amp; DIJOURS</b> </td> <td data-bbox="808 1005 972 1043">GRUP 1</td> <td data-bbox="975 1005 1129 1043">18.00 a 18.45</td> <td data-bbox="1132 1005 1280 1043">GRUP 3</td> <td data-bbox="1283 1005 1434 1043">19.30 a 20.15</td> </tr> <tr> <td data-bbox="808 1046 972 1081">GRUP 2</td> <td data-bbox="975 1046 1129 1081">18.45 a 19.30</td> <td data-bbox="1132 1046 1280 1081">GRUP 4</td> <td data-bbox="1283 1046 1434 1081">20.15 a 21.00</td> </tr> <tr> <td colspan="5" data-bbox="666 1084 1434 1121">           GRATUÏT personas jubilades i/o pensionistes de Quart de Poblet         </td> </tr> <tr> <td colspan="5" data-bbox="666 1124 1434 1176">           Preu: 120 €/any - persones no incluídes al punt anterior         </td> </tr> </table>				<b>DIMARTS &amp; DIJOURS</b>	GRUP 1	18.00 a 18.45	GRUP 3	19.30 a 20.15	GRUP 2	18.45 a 19.30	GRUP 4	20.15 a 21.00	GRATUÏT personas jubilades i/o pensionistes de Quart de Poblet					Preu: 120 €/any - persones no incluídes al punt anterior										
<b>DIMARTS &amp; DIJOURS</b>	GRUP 1	18.00 a 18.45	GRUP 3	19.30 a 20.15																									
	GRUP 2	18.45 a 19.30	GRUP 4	20.15 a 21.00																									
GRATUÏT personas jubilades i/o pensionistes de Quart de Poblet																													
Preu: 120 €/any - persones no incluídes al punt anterior																													
<b>GYM MARÍA MOLINER</b> <i>A partir de 15 anys</i>	<b>Gimnàs María Moliner</b>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="666 1179 920 1232"> <b>DILLUNS A DIVENDRES</b> </td> <td colspan="2" data-bbox="923 1179 1232 1232">           Servicio Máximo de 90 min al día         </td> <td colspan="2" data-bbox="1235 1179 1434 1232">18.00 a 22.00</td> </tr> <tr> <td colspan="5" data-bbox="666 1235 1434 1289">           Preu: 135 €/any         </td> </tr> </table>				<b>DILLUNS A DIVENDRES</b>	Servicio Máximo de 90 min al día		18.00 a 22.00		Preu: 135 €/any																		
<b>DILLUNS A DIVENDRES</b>	Servicio Máximo de 90 min al día		18.00 a 22.00																										
Preu: 135 €/any																													

# PAD

## PROGRAMA D'ASSESSORAMENT ESPORTIU

T'han recomanat realitzar  
Activitat Física després  
d'una lesió i/o patologia?

No saps que  
activitat triar?



Valoració de la condició física i salut en els  
diferents programes del Pla d'Oferta Esportiva  
Municipal de Quart de Poblet

*Visita la nostra web [quartdepoblet.es/area/deportes](http://quartdepoblet.es/area/deportes) o  
acudix a oficines del Complex Poliesportiu*

# ACTIVITATS ALTRES INSTAL·LACIONS



AEROGAP  
BALLS DE SALÓ  
BAILETERAPIA



CROSS TRAINING  
DANSA ORIENTAL  
MARXA NÒRDICA

MINDFULNESS  
PILATES  
PILOGA

STREET DANCE  
SKATE  
TENIS



PÀDEL  
IOGA  
ZUMBA

<b>RENOVACIONS</b>	Tenen dret a la renovació per a la nova temporada 2024-2025 l@s usuari@s actius en el 3r trimestre de la temporada anterior 2023-2024.	Del 2 al 12 de setembre.	Pagament per domiciliació bancària. Es cobrarà el rebut de cada trimestre durant els primers 20 dies naturals a l'inici del propi trimestre. Si en ordenar la domiciliació esta és retornada pel banc per causes alienes a l'organització, es cobrarà un recàrrec de 3 euros en la pròxima orde de domiciliació.	<b>DURACIÓ CURSOS</b> 9 mesos (D'Octubre a Juny) Periodicitat anual amb renovació cada trimestre. Vacacions: Segons calendari escolar.
<b>CANVIS D'HORA</b>	Per a aquells usuaris que desitgen fer un canvi d'hora del GRUP de la mateixa activitat.	Del 2 al 12 de setembre.		
<b>NOVES INSCRIPCIONS</b>	Públic en general.	A partir del 17 de setembre i durant tot el curs.		
<b>HORARI D'ATENCIÓ</b>	DIMARTS, DIMECRES i DIJOUS de 10h a 13h DIMARTS i DIMECRES de 17h a 20h	CENTRE DE L'ESPORT C/ 13 Rosas, 40, bajo info.quart.esport@gmail.com 615.880.577 (cridar en horari d'atenció al públic).	La renovació trimestral de l'activitat és automàtica, si l'usuari o usuària no desitja continuar ha d'avisar de la seua baixa abans del pròxim trimestre.	<a href="http://www.quart.esport.com">www.quart.esport.com</a>

## UBICACIONS DE LES INSTAL·LACIONS

<b>Sala Fitness i Training Box</b>	Frontons municipals en Av. Ramón i Cajal	<b>Parc Poliesportiu</b>	Av. Antic Regne de València s/n
<b>Sala Wellness</b>	C/ de Don Adolfo Giménez del Río i Tasso	<b>Pista Municipal de Skate</b>	C/ Verge dels Desemparats
<b>Trenquem Barreres</b>	C/ María Zambrano	<b>Pista de Tennis Col·legi Vaig moldre d' Animeta</b>	C/ Xiquet de Quart

\*Inscripcions en el Centre de l'Esport o en [www.quart.esport.com](http://www.quart.esport.com)

ACTIVITAT/ GRUP	INSTAL·LACIÓ	HORARI (Segons calendari escolar   Inici: Octubre - Fi: Juny)					
<b>AEROGAP</b> <i>(Adults)</i>	<b>Sala Fitness</b>	<b>DIMARTS &amp; DIJOUS</b>	GRUP 1	18.00 a 19.00	GRUP 2	19.00 a 20.00	
		Preu Activitat: 68 €/trimestre					
<b>BAILES DE SALÓN</b> <i>(Adults)</i>	<b>Sala Fitness</b>	<b>DIVENDRES</b>	GRUP 1	19.30 a 20.30	GRUP 2	20.30 a 22.00	
		Preu Activitat: GRUP 1 - 40 €/trimestre   GRUP 2 - 56 €/trimestre					
<b>BAILETERAPIA</b> <i>(Adults)</i>	<b>Sala Wellness</b>	<b>DIJOUS</b>	GRUP 1	16.30 a 17.30			
		Preu Activitat: 40 €/trimestre					
<b>BAILETERAPIA</b> <i>(Persones majors)</i>	<b>Trenquem Barreres</b>	<b>DIJOUS</b>	GRUP 1	11.00 a 12.00	GRUP 3	11.00 a 12.00	
		<b>DIVENDRES</b>	GRUP 2	10.00 a 11.00	GRUP 4	12.00 a 13.00	
1 sessió/setmana: 56 €/trimestre							
<b>CROSS TRAINING</b> <i>(Adults)</i>	<b>Training Box</b>	<b>DILLUNS &amp; DIMECRES</b>	GRUP 1	18.00 a 19.00		GRUP 8	19.00 a 20.00
			GRUP 2	19.00 a 20.00		GRUP 9	20.00 a 21.00
			GRUP 3	20.00 a 21.00		GRUP 10	21.00 a 22.00
			GRUP 4	21.00 a 22.00		GRUP 11	09.30 a 10.30
		<b>DIMARTS &amp; DIJOUS</b>	GRUP 5	09.30 a 10.30	<b>DIVENDRES</b>	GRUP 12	19.00 a 20.00
			GRUP 6	17.00 a 18.00		GRUP 13	20.00 a 21.00
			GRUP 7	18.00 a 19.00			
1 sessió/setmana: 42 €/trimestre							
2 sessions/setmana: 78 €/trimestre							
<b>DANZA ORIENTAL</b> <i>(Adults)</i>	<b>Sala Fitness</b>	<b>DIVENDRES</b>	GRUP 1	18.00 a 19.30			
		Preu Activitat: 56 €/trimestre					



ACTIVITAT/ GRUP	INSTAL·LACIÓ	HORARI (Segons calendari escolar   Inici: Octubre - Fi: Juny)					
<b>MARXA NÓRDICA</b> (Adults)	<b>Parc Poliesportiu</b>	<b>DILLUNS &amp; DIMECRES</b>		GRUP 1	19.00 a 20.00		
		Preu Activitat: 68 €/trimestre					
<b>MINDFULNESS</b> (Adults)	<b>Sala Wellness</b>	<b>DIVENDRES</b>		GRUP 1	17.30 a 19.00		
		Preu Activitat: 56 €/trimestre					
<b>PILATES</b> (Adults)	<b>Sala Fitness</b>	<b>DILLUNS &amp; DIMECRES</b>	GRUP 1	09.30 a 10.30	<b>DIMARTS &amp; DIJOUS</b>	GRUP 7	20.00 a 21.00
			GRUP 2	10.30 a 11.30		GRUP 8	21.00 a 22.00
			GRUP 3	15.30 a 16.30	<b>DIVENDRES</b>	GRUP 9	8.30 a 9.30
			GRUP 4	17.00 a 18.00		GRUP 10	09.30 a 10.30
			GRUP 5	18.00 a 19.00		GRUP 11	16.30 a 17.30
			GRUP 6	19.00 a 20.00	<b>DIVENDRES</b>	GRUP 12	09.30 a 11.00
		1 sessió/setmana: 56 €/trimestre					
2 sessions/setmana: 68 €/trimestre							
<b>PILOGA</b> (Adults)	<b>Sala Wellness</b>	<b>DIMARTS</b>	GRUP 1	16.00 a 17.30	<b>DIVENDRES</b>	GRUP 3	10.00 a 11.30
		<b>DIJOUS</b>	GRUP 2	17.30 a 19.00			
		1 sessió/setmana: 56 €/trimestre					
<b>STREET DANCE</b> (Kids/Adolescentes)	<b>Sala Fitness</b>	<b>DISSABTE</b>		GRUP 1	10.00 a 11.30		
		Preu Activitat: 40 €/trimestre					
<b>SKATE</b> (Niños/as)	<b>Pista Municipal Skate</b>	<b>DIVENDRES</b>	GRUP 1	16.00 a 17.00	GRUP 2	17.00 a 18.00	
		Preu Activitat: 103 €/trimestre + Matrícula (según edad) 20€/50€/52€/65€					

<b>ACTIVITAT/ GRUP</b>	<b>INSTAL·LACIÓ</b>	<b>HORARI</b> (Segons calendari escolar   Inici: Octubre - Fi: Juny)
------------------------	---------------------	---

**TENIS**  
*Kids:*  
 hasta 14 años  
*Adults:*  
 a partir de 15 años

**Pista de Tenis  
 Colegio  
 Molí d'Animeta**

PRETENIS			AVANZADO		
<b>DILLUNS</b>	GRUP 1	17.30 a 18.30	<b>DILLUNS &amp; DIMECRES</b>	GRUP 6	19.30 a 20.30
<b>DIMECRES</b>	GRUP 2	17.30 a 18.30	<b>DISSABTE</b>	GRUP 7	12.00 a 13.30
INTERMEDIO			Adults		
<b>DILLUNS &amp; DIMECRES</b>	GRUP 3	18.30 a 19.30	<b>DILLUNS</b>	GRUP 8	20.30 a 21.30
<b>DIMARTS &amp; DIJOUS</b>	GRUP 4	18.00 a 19.00	<b>DIMECRES</b>	GRUP 9	20.30 a 21.30
<b>DISSABTE</b>	GRUP 5	10.30 a 12.00			
Pretenis: 49 €/trimestre Intermedio/Avanzado: 75 €/trimestre DISSABTEs: 58 €/trimestre Adults: 144 €/trimestre					

**PÁDEL**  
*Kids:*  
 hasta 14 años  
*Adults:*  
 a partir de 14 años

**Pista de Tenis  
 Colegio  
 Molí d'Animeta**

INICIACIÓN		
<b>DIMARTS &amp; DIJOUS</b>	GRUP 1	18.30 a 19.30
INTERMEDIO		
<b>DIMECRES</b>	GRUP 2	18.30 a 19.30
	GRUP 3	17.30 a 18.30
<b>DIJOUS</b>	GRUP 4	21.00 a 22.00
	GRUP 5	19.30 a 20.30
	GRUP 6	20.30 a 21.30
<b>DIVENDRES</b>	GRUP 7	18.30 a 19.30
KIDS: 1 sessió/setmana - 71€/trimestre KIDS: 2 sessions/ setmana - 157€/trimestre Adults: 168 €/trimestre		

ACTIVITAT/ GRUP	INSTAL·LACIÓ	HORARI			
		(Segons calendari escolar   Inici: Octubre - Fi: Juny)			

<b>YOGA</b> <i>(Persones majors)</i>	Sala Wellness	<b>DILLUNS</b>	GRUP 1	09.30 a 11.00	<b>DIMARTS</b>	GRUP 2	11.00 a 12.30
		Preu Activitat: 38 €/trimestre					

<b>YOGA</b> <i>(Adults)</i>	Sala Wellness	<b>DILLUNS</b>	GRUP 1	11.30 a 13.00	<b>DIJOUS</b>	GRUP 10	17.30 a 19.00
			GRUP 2	17.30 a 19.00		GRUP 11	19.30 a 21.00
			GRUP 3	19.30 a 21.00		GRUP 12	09.30 a 11.00
		<b>DILLUNS &amp; DIMECRES</b>	GRUP 4	15.30 a 16.30	<b>DIVENDRES</b>	GRUP 13	11.30 a 13.00
		<b>DIMARTS</b>	GRUP 5	09.15 a 10.45		GRUP 14	17.30 a 19.00
			GRUP 6	17.30 a 19.00		GRUP 15	19.30 a 21.00
		<b>DIMECRES</b>	GRUP 7	19.30 a 21.00	<b>DISSABTE</b>	GRUP 17	19.30 a 21.00
			GRUP 8	09.30 a 11.00		GRUP 18	10.00 a 11.30
			GRUP 9	11.30 a 13.00			
		Preu 1 sessió de 1,5hrs/setmana: 45 €/trimestre					
Preu 2 sessions de 1hrs/setmana: 60 €/trimestre							

<b>ZUMBA</b> <i>(Adults)</i>	Sala Fitness	<b>DIMARTS &amp; DIJOUS</b>	GRUP 1	10.30 a 11.30	GRUP 3	20.00 a 21.00
			GRUP 2	15.20 a 16.20	GRUP 4	21.00 a 22.00
Preu Activitat: 68 €/trimestre						





Ajuntament de  
**Quart  
de Poblet**

**CIUTAT  
ESPORTIVA**



**COMPLEX Poliesportiu**

Antic Regne de València s/n  
46930 - Quart de Poblet

**TELÈFON:**

96 152 24 41 / 96 153 62 10 - Ext.. 1232/1234

**CORREU ELECTRÒNIC::**

esports2@quartdepoblet.org

[quartdepoblet.es/area/deportes](http://quartdepoblet.es/area/deportes)