

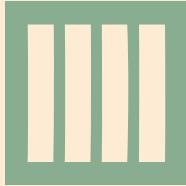
OFERTA DEPORTIVA MUNICIPAL TEMPORADA

24 25

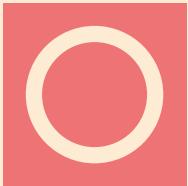
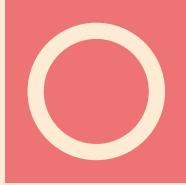


Ajuntament de
**Quart
de Poblet**

**CIUTAT
ESPORTIVA**



ÍNDICE



P.2 DÍAS DE CIERRE

P.3 FECHAS DE INTERÉS

P.4 ABONOS, SERVICIOS Y ENTRADAS PUNTUALES

P.5 HORARIOS

P.6 NORMATIVA

P.7 ACTIVIDADES DE AGUA

P.11 ACTIVIDADES DE TIERRA

P.14 ACTIVIDADES DIRIGIDAS EN OTRAS INSTALACIONES

DÍAS DE CIERRE DE LAS INSTALACIONES

FESTIVOS (Instalación cerrada)

Octubre 2024	9 y 12
Noviembre 2024	1
Diciembre 2024	6, 7, 8, 24, 25 y 31
Enero 2025	1, 5 y 6
Febrero 2025	-
Marzo 2025	18,19
Abril 2025	17, 18, 19, 20, 21 y 28
Mayo 2025	1
Junio 2025	-

**Fechas pendientes de confirmación oficial*

FECHAS DE INTERÉS

RENOVACIONES	Tienen derecho a la renovación para la nueva temporada 2024-2025 los usuarios activos en la temporada anterior que renueven en el periodo marcado.	Del 10 de junio al 19 de julio
RENOVACIONES DOMICILIADOS	El cobro por banco de la renovación se realizará en los días indicados.	Del 8 al 12 de julio
CAMBIOS	Para aquellos usuarios que deseen hacer un cambio de tipo de abono o curso	1º turno: 22 al 25 de julio 2º turno: 30 de agosto

**Pasada la fecha de cada renovación no se garantiza que se pueda mantener la plaza*

ABONADOS	Solicitud de cita previa a partir del 30 de agosto a las 9h	
NUEVAS INSCRIPCIONES	Residentes de Quart de Poblet y el Barrio del Cristo.	Del 3 al 6 de septiembre
	Público en general.	Del 9 al 10 de septiembre
CURSILLISTAS	Solicitud de cita previa a partir del 9 de septiembre a las 9h	
NUEVAS INSCRIPCIONES	Residentes de Quart de Poblet y el Barrio del Cristo.	Del 11 al 17 de septiembre
	Público en general.	Del 18 al 20 de septiembre

HORARIO DE ATENCIÓN en oficina	De lunes a viernes de 9h a 14h. Miércoles de 16:00h a 18:00h.	
CITA PREVIA	Solicitud de cita previa en quartdepoblet.es/area/deportes o presencialmente en Conserjería Complejo Polideportivo.	
FORMAS DE PAGO	Los métodos de pago se podrán realizar mediante: - Tarjeta de crédito en las oficinas del Complejo Polideportivo. - Recibo en oficina bancaria. - Domiciliación bancaria.	
	La cuantía se podrá abonar completa o dividida en 3 pagos, siempre y cuando el importe sea superior a 100€.	

ABONOS, SERVICIOS Y ENTRADAS PUNTUALES

PISCINA - BALNEARIO - SALA DE CARDIO - SALA DE MUSCULACIÓN

ABONO INDIVIDUAL 140,00€	ABONO FAMILIAR 2 Y 3 MIEMBROS 200,00€	ABONO FAMILIAR 4 O MÁS 270,00€	ABONO ORO* 90,00€
------------------------------------	---	--	-----------------------------

**El abono incluye el acceso exclusivamente a los siguientes espacios deportivos: Sala de musculación, sala cardio, piscina cubierta y balneario dentro del periodo de apertura del Complejo Polideportivo durante los meses de septiembre a julio.*

BAÑO LIBRE PISCINA CUBIERTA

ENTRADA PUNTUAL 3,00€	BONO 10 20,00€
---------------------------------	--------------------------

BALNEARIO

ENTRADA PUNTUAL: 5,00€	BONO 10: 40,00€ ABONO ORO 10*: 25,00€*	BONO 20: 75,00€ ABONO ORO 20*: 45,00€*
-------------------------------	---	---

SALA CARDIO

ENTRADA PUNTUAL: 2,00€	BONO 10: 15,00€	BONO 20: 25,00€
-------------------------------	------------------------	------------------------

**Imprescindible Tarjeta Pensionista o Dorada de Quart de Poblet*

HORARIOS

HORARIO BAÑO LIBRE

TEMPORADA 24/25	LUNES A JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
De OCTUBRE a JUNIO	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
JULIO y SEPTIEMBRE	de 08.00 a 22.00	de 08.00 a 22.00	de 09.00 a 21.00	de 09.00 a 14.00

*Abonados a partir de las 19h.

HORARIO BALNEARIO

(Los recuadros naranja son horarios en los que se pueden acceder al balneario)

	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
LUNES	x	x	x			x	x	x				x	x	x
MARTES	x	x	x			x	x	x				x	x	x
MIÉRCOLES	x	x	x				x	x				x	x	x
JUEVES	x	x	x			x	x	x				x	x	x
VIERNES	x	x	x	x	x		x	x				x	x	x
SÁBADO							x	x	x	x	x	x	x	
DOMINGO		x	x	x	x	x								

HORARIOS SALA CARDIO / SALA MUSCULACIÓN

TEMPORADA 24/25	LUNES A VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
De OCTUBRE a JUNIO	de 08.00 a 23.00	de 09.00 a 21.00	de 09.00 a 14.00
JULIO y SEPTIEMBRE	de 08.00 a 22.00	de 09.00 a 21.00	de 09.00 a 14.00

NORMATIVA

Para realizar la inscripción se deberá presentar en las Oficinas del Polideportivo la siguiente documentación:

- DNI y/o DNI del menor (libro de familia o pasaporte).
- En caso de aplicar alguna tarifa descuento: Carnet Jove o Tarjeta Ciudadana (pensionista o dorada expedida por el Ayuntamiento de Quart de Poblet según normativa municipal en vigor).

TABLA DE DESCUENTOS

Personas con carnet jove	Residentes en Quart de Poblet	25%
	No residentes en Quart de Poblet	15%
Descuentos por miembro en cursos de natación	2º miembro - 20% 3º miembro - 30% 4º miembro - 40% 5º miembro - 50% 6º miembro - 60%	
Familia numerosa	Descuento por familia numerosa	10%
Pensionista de Quart de Poblet	Actividades de agua (a excepción de los cursos de Natación Senior, Aquafitness Sénior y Natación para el cuidado de la espalda)	50%
Pensionista y o Jubilado de Quart de Poblet	Actividades de tierra	100%

Por unidad familiar se entenderá la formada por padres/madres/tutores legales y los hijos e hijas que convivan en el domicilio familiar, así como los ascendientes de los padres y madres que justifiquen su residencia en mismo domicilio que los anteriores, mediante volante de empadronamiento.

No se pueden acumular dos bonificaciones en una misma persona y estas bonificaciones no son compatibles con otros descuentos.

- En cualquier momento de la temporada se puede realizar una nueva inscripción. En caso de que el grupo/actividad esté completo, se podrá inscribir en lista de espera de la temporada en vigor.
- Es posible solicitar la baja en cualquier momento de la temporada. Rellenando una instancia general e indicando el número de cuenta. La devolución será proporcional a la fecha de firma de dicha instancia. Si el motivo de la baja es médico, se podrá solicitar la devolución del importe proporcional al tiempo de la baja. En caso de presentar justificante médico se podrá mantener la plaza sin asistencia como máximo una temporada.
- La alternancia de grupos (semanas alternas en grupos diferentes), queda autorizado para aquellos menores que por conciliación familiar de los padres y madres separados no puedan asistir en el horario habitual de la actividad.
- Las alternancias por motivos laborales u otros motivos quedarán condicionadas a la aprobación de la coordinación y autorización posterior de la Concejalía competente.

Cada area del recinto tendrá permitido el acceso al siguiente rango de edad:

BALNEARIO AQUARTSPORT: A partir de 15 años - *Entre 10 y 14 años | **VASO DE HIDROMASAJE (SPA):** *Entre 6 y 9 años - *Entre 11 meses y 5 años (Sábados de 14 a 16h - Domingos de 9 a 11h).

PISCINA CUBIERTA VASO MAYOR: A partir de 13 años - *Entre 3 y 12 años.

SALA CARDIO: A partir de 15 años - *Entre 12 y 14 años.

SALA MUSCULACIÓN: A partir de 15 años.

*Siempre acompañados por una persona de 18 años o más.



ACTIVIDADES DE AGUA



BEBÉS
DELFINES
JUNIOR
JÓVENES Y ADULTOS

SÉNIOR
AQUAFITNESS
AVANZADA

CUIDADO DE ESPALDA
ADAPTADA
FOBIA AL AGUA

ACTIVIDAD / GRUPO	INSTALACIÓN	HORARIO			
		(Según calendario escolar Inicio: Octubre - Fin: Junio)			

Natación BEBÉS

11 a 35 meses

Piscina Cubierta
Complejo
Polideportivo
(Vaso menor)

LUNES	GRUPO 1	16.00 a 16.45	SÁBADO	GRUPO 6	9.45 a 10.30
	MARTES	GRUPO 2		12.30 a 13.00	GRUPO 7
GRUPO 3		16.00 a 16.45		GRUPO 8	11.15 a 12.00
JUEVES	GRUPO 4	12.30 a 13.00		GRUPO 9	12.00 a 12.45
	GRUPO 5	16.00 a 16.45		GRUPO 10	12.45 a 13.30
				GRUPO 11	13.30 a 14.15

Precio 45 min: 110 €/año | Precio 30 min: 75 €/año

Natación DELFINES

Nacidos entre
2019 - 2021

Piscina Cubierta
Complejo
Polideportivo
(Vaso menor)

LUNES	GRUPO 1	17.30 a 18.15	VIERNES	GRUPO 9	17.30 a 18.15
	GRUPO 2	18.15 a 19.00		GRUPO 10	18.15 a 19.00
MARTES	GRUPO 3	17.30 a 18.15	SÁBADO	GRUPO 11	10.30 a 11.15
	GRUPO 4	18.15 a 19.00		GRUPO 12	11.15 a 12.00
MIÉRCOLES	GRUPO 5	17.30 a 18.15		GRUPO 13	12.00 a 12.45
	GRUPO 6	18.15 a 19.00		GRUPO 14	12.45 a 13.30
JUEVES	GRUPO 7	17.30 a 18.15			
	GRUPO 8	18.15 a 19.00			

Precio: 95 €/año

Natación JUNIOR

Nacidos entre
2010 - 2018

Piscina Cubierta
Complejo
Polideportivo
(Vaso mayor)

LUNES	GRUPO 1	17.30 a 18.15	VIERNES	GRUPO 9	17.30 a 18.15
	GRUPO 2	18.15 a 19.00		GRUPO 10	18.15 a 19.00
MARTES	GRUPO 3	17.30 a 18.15	SÁBADO	GRUPO 11	10.30 a 11.15
	GRUPO 4	18.15 a 19.00		GRUPO 12	11.15 a 12.00
MIÉRCOLES	GRUPO 5	17.30 a 18.15		GRUPO 13	12.00 a 12.45
	GRUPO 6	18.15 a 19.00		GRUPO 14	12.45 a 13.30
JUEVES	GRUPO 7	17.30 a 18.15			
	GRUPO 8	18.15 a 19.00			

Precio: 80 €/año

ACTIVIDAD / GRUPO	INSTALACIÓN	HORARIO (Según calendario escolar Inicio: Octubre - Fin: Junio)							
Natación Jóvenes y adultos <i>A partir de 15 años</i>	Piscina Cubierta Complejo Polideportivo (Vaso mayor)	LUNES & MIÉRCOLES	GRUPO 1	10.00 a 10.45	VIERNES	GRUPO 8	10.00 a 10.45		
			GRUPO 2	15.15 a 16.00		GRUPO 9	15.15 a 16.00		
			GRUPO 3	20.00 a 20.45		GRUPO 10	20.00 a 20.45		
		MARTES & JUEVES	GRUPO 4	9.15 a 10.00	SÁBADO	GRUPO 11	9.00 a 9.45		
			GRUPO 5	10.00 a 10.45		GRUPO 12	9.45 a 10.30		
			GRUPO 6	20.00 a 20.45					
			GRUPO 7	20.45 a 21.30					
Precio 1 sesión/semana: 100 €/año									
Precio 2 sesiones/semana: 225 €/año									
Natación Sénior <i>A partir de 65 años</i>	Piscina Cubierta Complejo Polideportivo (Vaso mayor)	LUNES & MIÉRCOLES	GRUPO 1	10.45 a 11.30	VIERNES	GRUPO 6	10.00-10.45		
			GRUPO 2	15.15 a 16.00					
		MARTES & JUEVES	GRUPO 3	9.15-10.00					
			GRUPO 4	10.45 a 11.30					
			GRUPO 5	11.30 a 12.15					
		Precio 2 sesiones/semana: 225 €/año 96 €/año Pensionistas de Quart de Poblet y/o personas jubiladas							
		Precio 1 sesión/semana: 100 €/año 50 €/año Pensionistas de Quart de Poblet y/o personas jubiladas							
Aquafitness <i>A partir de 15 años</i>	Piscina Cubierta Complejo Polideportivo (Vaso mayor)	LUNES & MIÉRCOLES	GRUPO 1	9.15 a 10.00	MARTES & JUEVES	GRUPO 4	15.15 a 16.00		
			GRUPO 2	10.00 a 10.45		GRUPO 5	9.15 a 10.00		
			GRUPO 3	20.45 a 21.30	VIERNES				
		Precio 1 sesión/semana: 90 €/año							
		Precio 2 sesiones/semana: 225 €/año							
Aquafitness Sénior <i>A partir de 65 años</i>	Piscina Cubierta Complejo Polideportivo (Vaso menor)	LUNES & MIÉRCOLES	GRUPO 1	11.00 a 11.45	MARTES & JUEVES	GRUPO 4	11.00 a 11.45		
			GRUPO 2	11.45 a 12.30		GRUPO 5	11.45 a 12.30		
			GRUPO 3	11.30 a 12.15 (Vaso Mayor)	VIERNES	GRUPO 6	16.00 a 16.45		
		Precio 1 sesión/semana: 100 €/año 50 €/año Pensionistas de Quart de Poblet y/o personas jubiladas							
		Precio 2 sesiones/semana: 225 €/año 105 €/año Pensionistas de Quart de Poblet y/o personas jubiladas							

ACTIVIDAD / GRUPO	INSTALACIÓN	HORARIO (Según calendario escolar Inicio: Octubre - Fin: Junio)					
<p>Natación Avanzada <i>A partir de 15 años y según criterio técnico</i></p>	<p>Piscina Cubierta Complejo Polideportivo (Vaso mayor)</p>	SÁBADO		GRUPO 1	9.45 a 10.30		
Precio: 100 €/año							
<p>Natación para el cuidado de la espalda <i>De 18 a 65 años</i></p>	<p>Piscina Cubierta Complejo Polideportivo (Vaso mayor)</p>	LUNES & MIÉRCOLES	GRUPO 1	10.00 a 10.45	MARTES & JUEVES	GRUPO 5	9.15 a 10.00
			GRUPO 2	10.45 a 11.30		GRUPO 6	10.00 a 10.45
			GRUPO 3	19.00 a 19.45		GRUPO 7	19.00 a 19.45
			GRUPO 4	19.45 a 20.30		GRUPO 8	19.45 a 20.30
Precio 2 sesiones/semana: 180 €/año							
<p>Natación para el cuidado de la espalda <i>a partir de 65 años</i></p>	<p>Piscina Cubierta Complejo Polideportivo (Vaso mayor)</p>	LUNES & MIÉRCOLES	GRUPO 1	9.15 a 10.00	MARTES & JUEVES	GRUPO 2	10.45 a 11.30
Precio 2 sesiones/semana: 180 €/año							
<p>Natación Adaptada para personas con diversidad funcional <i>De 6 a 12 años (imprescindible acompañante en el agua)</i></p>	<p>Piscina Cubierta Complejo Polideportivo (Vaso mayor)</p>	VIERNES		GRUPO 1	19.00 a 19.45		
Precio: 80 €/año personas de Quart de Poblet							
<p>Natación para superar la fobia al agua <i>A partir de los 15 años</i></p>	<p>Piscina Cubierta Complejo Polideportivo (Vaso menor)</p>	SÁBADO		GRUPO 1	9.00 a 9.45		
Precio: 100 €/año personas de Quart de Poblet							

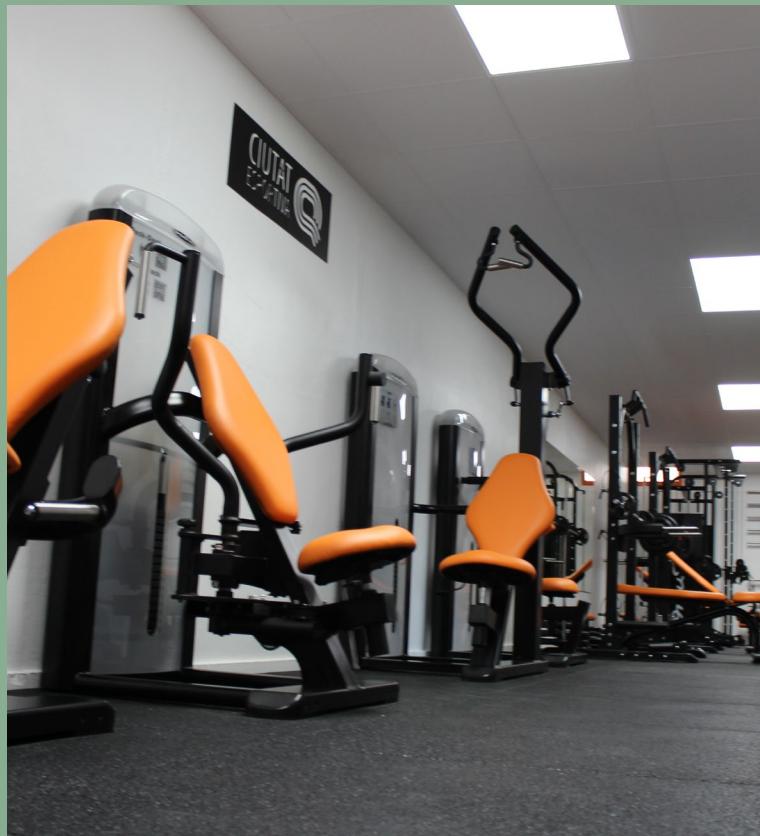
*Las inscripciones requieren de un informe médico previo.

*La inscripción se realizará previo estudio en el PAD (Programa de adaptación deportiva).



ACTIVIDADES DE

TIERRA



AQTIVAT GO!

AQTIVAT

AQTIVAT SALUD

GYM MARÍA MOLINER

ACTIVIDAD / GRUPO	INSTALACIÓN	HORARIO (Según calendario escolar Inicio: Octubre - Fin: Junio)																											
AQTIVAT GO! <i>De 15 a 50 años</i>	Gimnasio María Moliner	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="666 213 920 288" rowspan="2"> LUNES, MIÉRCOLES & VIERNES </td> <td data-bbox="923 213 1177 250">GRUPO 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">GRUPO 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"> GRATUITO personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet </td> </tr> <tr> <td colspan="4" data-bbox="666 332 1434 370"> Precio: 120 €/año - 66€/año personas entre 15 y 18 años </td> </tr> </table>				LUNES, MIÉRCOLES & VIERNES	GRUPO 1	19.30 a 20.30		GRUPO 2	20.30 a 21.30		GRATUITO personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet				Precio: 120 €/año - 66€/año personas entre 15 y 18 años												
		LUNES, MIÉRCOLES & VIERNES	GRUPO 1	19.30 a 20.30																									
GRUPO 2	20.30 a 21.30																												
GRATUITO personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet																													
Precio: 120 €/año - 66€/año personas entre 15 y 18 años																													
AQTIVAT <i>De 15 a 65 años</i>	Pabellón Cubierto Municipal	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="666 382 920 458" rowspan="3"> LUNES, MIÉRCOLES & VIERNES </td> <td data-bbox="923 382 1177 435">GRUPO 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">GRUPO 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 511">GRUPO 3</td> <td colspan="2" data-bbox="1180 476 1434 511">15.30 a 16.30</td> </tr> <tr> <td colspan="4" data-bbox="666 514 1434 551"> GRATUITO personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet </td> </tr> <tr> <td colspan="4" data-bbox="666 554 1434 592"> Precio: 120 €/año - 66€/año personas entre 15 y 18 años </td> </tr> </table>				LUNES, MIÉRCOLES & VIERNES	GRUPO 1	9.30 a 10.30		GRUPO 2	10.30 a 11.30		GRUPO 3	15.30 a 16.30		GRATUITO personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet				Precio: 120 €/año - 66€/año personas entre 15 y 18 años									
	LUNES, MIÉRCOLES & VIERNES	GRUPO 1	9.30 a 10.30																										
		GRUPO 2	10.30 a 11.30																										
GRUPO 3		15.30 a 16.30																											
GRATUITO personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet																													
Precio: 120 €/año - 66€/año personas entre 15 y 18 años																													
Gimnasio María Moliner	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="666 595 920 671" rowspan="2"> LUNES, MIÉRCOLES & VIERNES </td> <td data-bbox="923 595 1177 671">GRUPO 1</td> <td colspan="2" data-bbox="1180 595 1434 671">18.30 a 19.30</td> </tr> <tr> <td colspan="4" data-bbox="666 674 1434 712"> GRATUITO personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet </td> </tr> <tr> <td colspan="4" data-bbox="666 715 1434 752"> Precio: 120 €/año - 66€/año personas entre 15 y 18 años </td> </tr> </table>				LUNES, MIÉRCOLES & VIERNES	GRUPO 1	18.30 a 19.30		GRATUITO personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet				Precio: 120 €/año - 66€/año personas entre 15 y 18 años																
LUNES, MIÉRCOLES & VIERNES	GRUPO 1	18.30 a 19.30																											
	GRATUITO personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet																												
Precio: 120 €/año - 66€/año personas entre 15 y 18 años																													
AQTIVAT SALUD <i>A partir de 65 años</i>	Pabellón Cubierto Municipal	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="666 763 805 926" rowspan="4"> LUNES & MIÉRCOLES </td> <td data-bbox="808 763 920 926" rowspan="4">GRUPO 1</td> <td data-bbox="923 763 1053 926" rowspan="4">11.30 a 12.30</td> <td data-bbox="1056 763 1186 926" rowspan="4"> MARTES & JUEVES </td> <td data-bbox="1189 763 1298 816">GRUPO 2</td> <td data-bbox="1301 763 1434 816">9.15 a 10.00</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1189 819 1298 872">GRUPO 3</td> <td data-bbox="1301 819 1434 872">10.00 a 10.45</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1189 875 1298 926">GRUPO 4</td> <td data-bbox="1301 875 1434 926">10.45 a 11.30</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1189 929 1298 982">GRUPO 5</td> <td data-bbox="1301 929 1434 982">11.30 a 12.15</td> </tr> <tr> <td colspan="6" data-bbox="666 932 1434 970"> GRATUITO personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet </td> </tr> <tr> <td colspan="6" data-bbox="666 973 1434 1002"> Precio: 120 €/año - personas no incluidas en el punto anterior </td> </tr> </table>				LUNES & MIÉRCOLES	GRUPO 1	11.30 a 12.30	MARTES & JUEVES	GRUPO 2	9.15 a 10.00	GRUPO 3	10.00 a 10.45	GRUPO 4	10.45 a 11.30	GRUPO 5	11.30 a 12.15	GRATUITO personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet						Precio: 120 €/año - personas no incluidas en el punto anterior					
	LUNES & MIÉRCOLES	GRUPO 1	11.30 a 12.30	MARTES & JUEVES	GRUPO 2					9.15 a 10.00																			
GRUPO 3					10.00 a 10.45																								
GRUPO 4					10.45 a 11.30																								
GRUPO 5					11.30 a 12.15																								
GRATUITO personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet																													
Precio: 120 €/año - personas no incluidas en el punto anterior																													
Gimnasio María Moliner	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="666 1005 805 1081" rowspan="2"> MARTES & JUEVES </td> <td data-bbox="808 1005 972 1043">GRUPO 1</td> <td data-bbox="975 1005 1129 1043">18.00 a 18.45</td> <td data-bbox="1132 1005 1280 1043">GRUPO 3</td> <td data-bbox="1283 1005 1434 1043">19.30 a 20.15</td> </tr> <tr> <td data-bbox="808 1046 972 1081">GRUPO 2</td> <td data-bbox="975 1046 1129 1081">18.45 a 19.30</td> <td data-bbox="1132 1046 1280 1081">GRUPO 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"> GRATUITO personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet </td> </tr> <tr> <td colspan="5" data-bbox="666 1124 1434 1176"> Precio: 120 €/año - personas no incluidas en el punto anterior </td> </tr> </table>				MARTES & JUEVES	GRUPO 1	18.00 a 18.45	GRUPO 3	19.30 a 20.15	GRUPO 2	18.45 a 19.30	GRUPO 4	20.15 a 21.00	GRATUITO personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet					Precio: 120 €/año - personas no incluidas en el punto anterior										
MARTES & JUEVES	GRUPO 1	18.00 a 18.45	GRUPO 3	19.30 a 20.15																									
	GRUPO 2	18.45 a 19.30	GRUPO 4	20.15 a 21.00																									
GRATUITO personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet																													
Precio: 120 €/año - personas no incluidas en el punto anterior																													
GYM MARÍA MOLINER <i>A partir de 15 años</i>	Gimnasio María Moliner	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="666 1179 920 1232"> LUNES A VIERNES </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"> Precio: 135 €/año </td> </tr> </table>				LUNES A VIERNES	Servicio Máximo de 90 min al día		18.00 a 22.00		Precio: 135 €/año																		
LUNES A VIERNES	Servicio Máximo de 90 min al día		18.00 a 22.00																										
Precio: 135 €/año																													

PAD

PROGRAMA DE ASESORAMIENTO DEPORTIVO

¿Te han recomendado realizar Actividad Física tras una lesión y/o patología?

¿No sabes que actividad escoger?



Valoración de la condición física y salud en los diferentes programas del Plan de Oferta Deportiva Municipal de Quart de Poblet

Visita nuestra web quartdepoblet.es/area/deportes o acude a oficinas del Complejo Polideportivo

ACTIVIDADES OTRAS INSTALACIONES



AEROGAP
BAILES DE SALÓN
BAILETERAPIA



CROSS TRAINING
DANZA ORIENTAL
MARCHA NÓRDICA

MINDFULNESS
PILATES
PILOGA

STREET DANCE
SKATE
TENIS



PÁDEL
YOGA
ZUMBA

RENOVACIONES	Tienen derecho a la renovación para la nueva temporada 2024-2025 I@s usuari@s activos en el 3º trimestre de la temporada anterior 2023-2024.	Del 2 al 12 de septiembre.	Pago por domiciliación bancaria. Se cobrará el recibo de cada trimestre durante los primeros 20 días naturales al inicio del propio trimestre. Si al ordenar la domiciliación esta es devuelta por el banco por causas ajenas a la organización, se cobrará un recargo de 3 euros en la próxima orden de domiciliación.	DURACIÓN CURSOS 9 meses (De Octubre a Junio) Periodicidad anual con renovación cada trimestre. Vacaciones: Según calendario escolar.
CAMBIOS DE HORA	Para aquellos usuarios que deseen hacer un cambio de hora del grupo de la misma actividad.	Del 2 al 12 de septiembre.		
NUEVAS INSCRIPCIONES	Público en general.	A partir del 17 de septiembre y durante todo el curso.		
HORARIO DE ATENCIÓN	Martes, Miércoles y Jueves de 10h a 13h Martes y Miércoles de 17h a 20h	CENTRE DE L'ESPORT C/ 13 Rosas, 40, bajo info.quart.esport@gmail.com 615.880.577 (llamar en horario de atención al público).	La renovación trimestral de la actividad es automática, si el usuario o usuaria no desea continuar ha de avisar de su baja antes del próximo trimestre.	www.quartesport.com

UBICACIONES DE LAS INSTALACIONES

Sala Fitness y Training Box	Frontones municipales en Av. Ramón y Cajal	Parque Polideportivo	Av. Antic Regne de València s/n
Sala Wellness	C/ de Don Adolfo Giménez del Río y Tasso	Pista Municipal de Skate	C/ Virgen de los Desamparados
Trenquem Barreres	C/ María Zambrano	Pista de Tenis Colegio Molí d' Animeta	C/ Xiquet de Quart

*Inscripciones en el Centre de l'Esport o en www.quartesport.com

ACTIVIDAD / GRUPO	INSTALACIÓN	HORARIO (Según calendario escolar Inicio: Octubre - Fin: Junio)				
AEROGAP <i>(Adultos)</i>	Sala Fitness	MARTES & JUEVES	GRUPO 1	18.00 a 19.00	GRUPO 2	19.00 a 20.00
			Precio Actividad: 68 €/trimestre			
BAILES DE SALÓN <i>(Adultos)</i>	Sala Fitness	VIERNES	GRUPO 1	19.30 a 20.30	GRUPO 2	20.30 a 22.00
			Precio Actividad: GRUPO 1 - 40 €/trimestre GRUPO 2 - 56 €/trimestre			
BAILETERAPIA <i>(Adultos)</i>	Sala Wellness	JUEVES	GRUPO 1		16.30 a 17.30	
			Precio Actividad: 40 €/trimestre			
BAILETERAPIA <i>(Personas mayores)</i>	Trenquem Barreres	JUEVES	GRUPO 1	11.00 a 12.00		GRUPO 3 11.00 a 12.00
		VIERNES	GRUPO 2	10.00 a 11.00		GRUPO 4 12.00 a 13.00
1 sesión/semana: 56 €/trimestre						
CROSS TRAINING <i>(Adultos)</i>	Training Box	LUNES & MIÉRCOLES	GRUPO 1	18.00 a 19.00		GRUPO 8 19.00 a 20.00
			GRUPO 2	19.00 a 20.00		GRUPO 9 20.00 a 21.00
			GRUPO 3	20.00 a 21.00		GRUPO 10 21.00 a 22.00
			GRUPO 4	21.00 a 22.00		GRUPO 11 09.30 a 10.30
		MARTES & JUEVES	GRUPO 5	09.30 a 10.30	Viernes	GRUPO 12 19.00 a 20.00
			GRUPO 6	17.00 a 18.00		GRUPO 13 20.00 a 21.00
			GRUPO 7	18.00 a 19.00		
1 sesión/semana: 42 €/trimestre						
2 sesiones/semana: 78 €/trimestre						
DANZA ORIENTAL <i>(Adultos)</i>	Sala Fitness	VIERNES	GRUPO 1		18.00 a 19.30	
			Precio Actividad: 56 €/trimestre			

ACTIVIDAD / GRUPO	INSTALACIÓN	HORARIO (Según calendario escolar Inicio: Octubre - Fin: Junio)							
MARCHA NÓRDICA (Adultos)	Parque Polideportivo	LUNES & MIÉRCOLES		GRUPO 1	19.00 a 20.00				
				Precio Actividad: 68 €/trimestre					
MINDFULNESS (Adultos)	Sala Wellness	VIERNES		GRUPO 1	17.30 a 19.00				
				Precio Actividad: 56 €/trimestre					
PILATES (Adultos)	Sala Fitness	LUNES & MIÉRCOLES		GRUPO 1	09.30 a 10.30	MARTES & JUEVES		GRUPO 7	20.00 a 21.00
				GRUPO 2	10.30 a 11.30			GRUPO 8	21.00 a 22.00
				GRUPO 3	15.30 a 16.30	MARTES & JUEVES		GRUPO 9	8.30 a 9.30
				GRUPO 4	17.00 a 18.00			GRUPO 10	09.30 a 10.30
				GRUPO 5	18.00 a 19.00			GRUPO 11	16.30 a 17.30
				LUNES & MIÉRCOLES		GRUPO 6	19.00 a 20.00	VIERNES	
		1 sesión/semana: 56 €/trimestre 2 sesiones/semana: 68 €/trimestre							
		PILOGA (Adultos)	Sala Wellness	MARTES	GRUPO 1	16.00 a 17.30	VIERNES		GRUPO 3
JUEVES	GRUPO 2			17.30 a 19.00	1 sesión/semana: 56 €/trimestre				
STREET DANCE (Kids/Adolescentes)									
SKATE (Niños/as)	Pista Municipal Skate	VIERNES		GRUPO 1	16.00 a 17.00	GRUPO 2	17.00 a 18.00		
				Precio Actividad: 103 €/trimestre + Matrícula (según edad) 20€/50€/52€/65€					

ACTIVIDAD / GRUPO	INSTALACIÓN	HORARIO (Según calendario escolar Inicio: Octubre - Fin: Junio)
-------------------	-------------	--

TENIS
Kids:
 hasta 14 años
Adultos:
 a partir de 15 años

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

PRETENIS			AVANZADO		
LUNES	GRUPO 1	17.30 a 18.30	LUNES & MIÉRCOLES	GRUPO 6	19.30 a 20.30
MIÉRCOLES	GRUPO 2	17.30 a 18.30	SÁBADO	GRUPO 7	12.00 a 13.30
INTERMEDIO			ADULTOS		
LUNES & MIÉRCOLES	GRUPO 3	18.30 a 19.30	LUNES	GRUPO 8	20.30 a 21.30
MARTES & JUEVES	GRUPO 4	18.00 a 19.00	MIÉRCOLES	GRUPO 9	20.30 a 21.30
SÁBADO	GRUPO 5	10.30 a 12.00			
Pretenis: 49 €/trimestre Intermedio/Avanzado: 75 €/trimestre Sábados: 58 €/trimestre Adultos: 144 €/trimestre					

PÁDEL
Kids:
 hasta 14 años
Adultos:
 a partir de 14 años

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

INICIACIÓN		
MARTES & JUEVES	GRUPO 1	18.30 a 19.30
INTERMEDIO		
MIÉRCOLES	GRUPO 2	18.30 a 19.30
	GRUPO 3	17.30 a 18.30
JUEVES	GRUPO 4	21.00 a 22.00
	GRUPO 5	19.30 a 20.30
	GRUPO 6	20.30 a 21.30
VIERNES	GRUPO 7	18.30 a 19.30
KIDS: 1 sesión/semana - 71€/trimestre KIDS: 2 sesiones/ semana - 157€/trimestre ADULTOS: 168 €/trimestre		

ACTIVIDAD / GRUPO	INSTALACIÓN	HORARIO			
		(Según calendario escolar Inicio: Octubre - Fin: Junio)			

YOGA <i>(Personas Mayores)</i>	Sala Wellness	LUNES	GRUPO 1	09.30 a 11.00	MARTES	GRUPO 2	11.00 a 12.30
		Precio actividad: 38 €/trimestre					

YOGA <i>(Adultos)</i>	Sala Wellness	LUNES	GRUPO 1	11.30 a 13.00	JUEVES	GRUPO 10	17.30 a 19.00
			GRUPO 2	17.30 a 19.00		GRUPO 11	19.30 a 21.00
			GRUPO 3	19.30 a 21.00		GRUPO 12	09.30 a 11.00
		LUNES & MIÉRCOLES	GRUPO 4	15.30 a 16.30	VIERNES	GRUPO 13	11.30 a 13.00
		MARTES	GRUPO 5	09.15 a 10.45		GRUPO 14	17.30 a 19.00
			GRUPO 6	17.30 a 19.00		GRUPO 15	19.30 a 21.00
		MIÉRCOLES	GRUPO 7	19.30 a 21.00	SÁBADO	GRUPO 17	19.30 a 21.00
			GRUPO 8	09.30 a 11.00		GRUPO 18	10.00 a 11.30
		GRUPO 9	11.30 a 13.00				
		Precio 1 sesión de 1,5hrs/semana: 45 €/trimestre					
Precio 2 sesiones de 1hrs/semana: 60 €/trimestre							

ZUMBA <i>(Adultos)</i>	Sala Fitness	MARTES & JUEVES	GRUPO 1	10.30 a 11.30	GRUPO 3	20.00 a 21.00
			GRUPO 2	15.20 a 16.20	GRUPO 4	21.00 a 22.00
Precio Actividad: 68 €/trimestre						





Ajuntament de
**Quart
de Poblet**

**CIUTAT
ESPORTIVA**



COMPLEJO POLIDEPORTIVO

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

TELÉFONO:

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

CORREO ELECTRÓNICO:

esports2@quartdepoblet.org

quartdepoblet.es/area/deportes