

OFERTA DEPORTIVA MUNICIPAL TEMPORADA

24 25

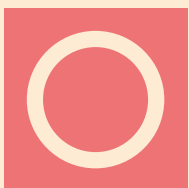


Ajuntament de
Quart
de Poblet

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 3 | 20.45 a 21.30 | VIERNES | GRUPO 5 | 9.15 a 10.00 | | |
| | | 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><i>*Las inscripciones requieren de un informe médico previo.</i></p> | | | | | | | |
| <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><i>*La inscripción se realizarán previo estudio en el PAD (Programa de adaptación deportiva).</i></p> | | | | | | | |
| <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 | | | | | | | |



ACTIVIDADES DE

TIERRA



AQTIVAT GO!

AQTIVAT

AQTIVAT SALUD

GYM MARÍA MOLINER

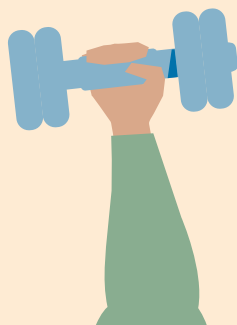
| ACTIVIDAD / GRUPO | INSTALACIÓN | HORARIO (Según calendario escolar Inicio: Octubre - Fin: Junio) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|---------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|--|--|----------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 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="666 394 920 500" rowspan="3"> LUNES, MIÉRCOLES & VIERNES </td> <td data-bbox="923 394 1177 432">GRUPO 1</td> <td colspan="2" data-bbox="1180 394 1434 432">9.30 a 10.30</td> </tr> <tr> <td data-bbox="923 435 1177 470">GRUPO 2</td> <td colspan="2" data-bbox="1180 435 1434 470">10.30 a 11.30</td> </tr> <tr> <td data-bbox="923 473 1177 500">GRUPO 3</td> <td colspan="2" data-bbox="1180 473 1434 500">15.30 a 16.30</td> </tr> <tr> <td colspan="4" data-bbox="666 503 1434 541"> GRATUITO personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet </td> </tr> <tr> <td colspan="4" data-bbox="666 544 1434 582"> 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="666 591 920 666"> LUNES, MIÉRCOLES & VIERNES </td> <td data-bbox="923 591 1177 666">GRUPO 1</td> <td colspan="2" data-bbox="1180 591 1434 666">18.30 a 19.30</td> </tr> <tr> <td colspan="4" data-bbox="666 669 1434 707"> GRATUITO personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet </td> </tr> <tr> <td colspan="4" data-bbox="666 710 1434 748"> 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="666 772 802 923" rowspan="4"> LUNES & MIÉRCOLES </td> <td data-bbox="805 772 920 923" rowspan="4">GRUPO 1</td> <td data-bbox="923 772 1053 923" rowspan="4">11.30 a 12.30</td> <td data-bbox="1056 772 1186 923" rowspan="4"> MARTES & JUEVES </td> <td data-bbox="1189 772 1298 817">GRUPO 2</td> <td data-bbox="1301 772 1434 817">9.15 a 10.00</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1189 821 1298 866">GRUPO 3</td> <td data-bbox="1301 821 1434 866">10.00 a 10.45</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1189 869 1298 914">GRUPO 4</td> <td data-bbox="1301 869 1434 914">10.45 a 11.30</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1189 917 1298 963">GRUPO 5</td> <td data-bbox="1301 917 1434 963">11.30 a 12.15</td> </tr> <tr> <td colspan="6" data-bbox="666 926 1434 964"> GRATUITO personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet </td> </tr> <tr> <td colspan="6" data-bbox="666 967 1434 1005"> 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 1006 802 1082" rowspan="2"> MARTES & JUEVES </td> <td data-bbox="805 1006 972 1044">GRUPO 1</td> <td data-bbox="975 1006 1126 1044">18.00 a 18.45</td> <td data-bbox="1129 1006 1280 1044">GRUPO 3</td> <td data-bbox="1283 1006 1434 1044">19.30 a 20.15</td> </tr> <tr> <td data-bbox="805 1047 972 1082">GRUPO 2</td> <td data-bbox="975 1047 1126 1082">18.45 a 19.30</td> <td data-bbox="1129 1047 1280 1082">GRUPO 4</td> <td data-bbox="1283 1047 1434 1082">20.15 a 21.00</td> </tr> <tr> <td colspan="5" data-bbox="666 1085 1434 1123"> GRATUITO personas jubiladas y/o pensionistas de Quart de Poblet </td> </tr> <tr> <td colspan="5" data-bbox="666 1126 1434 1164"> 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 1188 920 1233"> LUNES A VIERNES </td> <td colspan="2" data-bbox="923 1188 1232 1233">Servicio Máximo de 90 min al día</td> <td colspan="2" data-bbox="1235 1188 1434 1233">18.00 a 22.00</td> </tr> <tr> <td colspan="5" data-bbox="666 1236 1434 1274"> 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 | VIERNES | 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 | VIERNES | 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 | 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 | 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 | | |
| | | | | GRUPO 6 | 19.00 a 20.00 | | VIERNES | GRUPO 12 | 09.30 a 11.00 | |
| 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 | 10.00 a 11.30 | | | |
| | | | | JUEVES | | | | GRUPO 2 | 17.30 a 19.00 | |
| 1 sesión/semana: 56 €/trimestre | | | | | | | | | | |
| STREET DANCE (Kids/Adolescentes) | Sala Fitness | SÁBADO | | GRUPO 1 | 10.00 a 11.30 | | | | | |
| Precio Actividad: 40 €/trimestre | | | | | | | | | | |
| 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