



ACTIVITAT FÍSICA **19** SALUDABLE **20**

ACTIVITATS PER A PERSONES JOVES I ADULTES (MAJORS DE 16 ANYS)
D'OCTUBRE DE 2019 A MAIG DE 2020:

MANTENIMENT FÍSIC

GRUP	CENTRE ESPORTIU	DÍES	HORARI	PLAÇES	
1	CEIP Carles Salvador	Dilluns, dimecres i dijous	18:00-19:00	45	
2			19:00-20:00	45	
3			20:00-21:00	45	
4	CEIP Jaime I		18:00-19:00	40	
5			19:00-20:00	40	
6	IES Sos Baynat		18:00-19:00	40	
7			19:00-20:00	40	
8	IES Matilde Salvador		20:00-21:00	60	
9	Pavelló Fernando Úbeda (Grapa)		Dilluns, dimecres i divendres	09:15-10:15	80
10				10:15-11:15	80
11	CEIP Blasco Ibáñez	Dilluns, dimecres i dijous	19:00-20:00	40	
12	Pavelló Castàlia	Dilluns, dimecres i divendres	09:30-10:30	80	
13	CEIP Isabel Ferrer	Dilluns, dimarts i dijous	19:00-20:00	40	
14	Pavelló Ciutat de Castelló	Dimarts, dimecres i divendres	09:30-10:30	60	
15	CEIP La Marina	Dilluns, dimecres i dijous	18:45-19:45	40	
16			19:30-20:30	60	
17			20:30-21:30	60	
18	Instal·lacions Rafalafena	Dilluns, dimecres i divendres	18:00-19:00	40	
19			19:00-20:00	40	
20			20:00-21:00	40	
21			09:15-10:15	40	
22			10:15-11:15	40	
23	Pavelló Emilio Fabregat		19:30-20:30	55	
24	Pistes Gaetà Huguet	Dimarts i dijous	17:30-18:30	30	
25	CEIP Gaetà Huguet	Dilluns, dimecres i dijous	18:00-19:00	45	
26			19:00-20:00	45	
27	CEIP Benadresa	Dimarts i dijous	19:00-20:00	40	
28	IES Vicent Castell (Mixte 5)	Dilluns, dimarts i dijous	19:00-20:00	45	



Informació e inscripcions:

Patronat Municipal d'Esports
C. Columbres, 22 (Castelló)
Telèfon: 964 23 65 12
<http://esports.castello.es>

Horari d'atenció al públic:

D'octubre a maig
de dilluns a divendres de 9:00 a 14:00h
De juny a setembre
de dilluns a divendres de 9:00 a 13:00h



ACTIVITAT FÍSICA 19 SALUDABLE 20

AEROBIC

GRUP	CENTRE ESPORTIU	DÍES	HORARI	PLAÇES
29	Instal·lacions Rafalafena	Dimarts i dijous	19:00-20:00	40

RENOVACIONS I NOVES INSCRIPCIONS:

- **RENOVACIONS (MATEIX GRUP I HORARI):** Podran renovar aquelles persones que ja van estar inscrites en la campanya 2018/19: La renovació es formalitzarà en les oficines del PATRONAT D'ESPORTS, des del **3 de juny fins al 16 d'agost de 2019 (ambdós inclusivament)**.
- **CANVIS DE GRUP:** Aquells/lles que havent renovat per a la campanya 2019-20, desitgen canviar de grup o horari, podran fer-lo els dies **19 i 20 d'agost de 2019** en les oficines del PATRONAT D'ESPORTS.
- **NOVES INSCRIPCIONS:** Podran inscriure's aquells/lles que s'incorporen com nous i noves alumnes a la Campanya de Manteniment Físic, així com els/les que, estant inscrits/es en l'anterior campanya, no hagen renovat abans del 16 d'agost de 2019. La inscripció es formalitzarà en les oficines del PATRONAT D'ESPORTS a partir del **dilluns 16 de setembre de 2019**.
- **PREU (PER ACTIVITAT):** D'octubre 2019 a maig 2020 **65,98 €** De gener a maig 2020 **45,68 €**

El pagament del preu públic podrà realitzar-se:

- Mitjançant **ingrés** en qualsevol de les entitats bancàries col·laboradores, **presentant obligatòriament el justificant** de pagament en les oficines del PATRONAT D'ESPORTS, per a així fer efectiva la inscripció.
- Mitjançant **targeta bancària** en les oficines del PATRONAT D'ESPORTS:
- Mitjançant ordre de **domiciliació bancària (NOMÉS PER A LES PERSONES QUE RENOVEN INSCRIPCIÓ)**, que haurà de lliurar-se degudament omplida en el Patronat d'Esports





ACTIVITAT FÍSICA **19** SALUDABLE **20**

BAIXES I DEVOLUCIONS (BOP nº 96, 7 d'agost de 2008):

- Els usuaris/es podran sol·licitar per escrit **10 dies abans de l'inici del mes corresponent (octubre 2019)**, la baixa definitiva en el curs, procedint-se a la devolució de la quantitat lliurada a compte. En cap cas es procedirà a la devolució del preu pagat una vegada iniciada la prestació del servei.
- Quan per causes no imputables a l'obligat al pagament del preu públic, no es preste el servei públic, procedirà la devolució de l'import que corresponga, prèvia petició de la persona interessada, acompanyant a la seva petició l'original del "Justificant de pagament" o rebut acreditatiu del pagament realitzat.

ACTIVITAT PER A PERSONES JOVES I ADULTES (MAJORS DE 16 ANYS) DE L'1 DE JULIOL AL 31 D'AGOST DE 2019:

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT EN ESTIU

LLOC	DÍES	HORARI	PLAÇES
Platja de La Curva (dins de l'aigua)	Dilluns, dimecres i divendres	09:00-10:00	50

La quota d'inscripció per a esta activitat ascendeix a un únic pagament de **34,61 € per als dos mesos**.



Informació e inscripcions:

Patronat Municipal d'Esports
C. Columbretes, 22 (Castelló)
Telèfon: 964 23 65 12
<http://esports.castello.es>

Horari d'atenció al públic:

D'octubre a maig
de dilluns a divendres de 9:00 a 14:00h
De juny a setembre
de dilluns a divendres de 9:00 a 13:00h



ACTIVITAT FÍSICA **19** SALUDABLE **20**

ES RECOMANA REALITZAR UN REONEIXEMENT MÈDIC

Dades que podrien constar, a criteri del metge/ssa responsable:

- Auscultació cardíaca i respiratòria
- Ventilografia basal
- Tensió arterial
- Electrocardiograma basal
- Prova d'esforç (consum d'oxigen)
- Balanç morfostàtic
 - Exploració de columna vertebral, pelvis i membres inferiors
 - Podoscopia
- Analítica
 - Sang: hematies, hemoglobina, hematocrito
 - Orina: glucosa, albúmina, pigment biliars, urbolina, hematúria

Pel que es té constància en aquest organisme autònom, els centres privats de la ciutat de Castelló on es pot realitzar el reconeixement mèdic anteriorment descrit són els següents:

MEDICAS: Av: Caputxins, 6 Tlf: 964 22 80 90

MEDIDEPORT: Av: Rei En Jaume, 74-3º G Tlf: 964 24 49 49

CENTRE MÈDIC "VIRGEN DE LIDÓN": Cr/Maria Rosa Molas, S/N Tlf: 964 22 30 38

CENTRE DE MEDICINA ESPORTIVA: Alcalde Tárrega, 30-bajo Tlf 964 23 60 24

UNITAT DE MEDICINA ESPORTIVA HOSPITAL PROVINCIAL: Av/Doctor Clará, 19 Tlf: 964 35 97 00 ext: 825

CLÍNICA NOVASALUT: Cronista Revest, 33 964260568

NOTA: NO ÉS OBLIGATORI que l'interessat o interessada presenten informe mèdic en el moment de la renovació o inscripció en la campanya; bastarà amb que signen el full d'inscripció en què es fa constar que es troba en condicions de salut adequades per a realitzar exercici físic moderat.



Informació e inscripcions:

Patronat Municipal d'Esports
C. Columbres, 22 (Castelló)
Telèfon: 964 23 65 12
<http://esports.castello.es>

Horari d'atenció al públic:

D'octubre a maig
de dilluns a divendres de 9:00 a 14:00h
De juny a setembre
de dilluns a divendres de 9:00 a 13:00h