



# SME

GUIA ACTIVITATS

ESPORTIVES 2014

MUNICIPALS 2015



## SALUDA DE L'ALCALDE

Amigues i amics, un any més m'adrece a tots vosaltres amb el plaer de presentar-vos el conjunt d'activitats esportives municipals que el Servei Municipal d'Esports de l'Ajuntament de Vila-real ha preparat per al curs 2014-2015, i que conformen aquesta Guia Esportiva que espera complir les expectatives de menuts, joves i majors.

Apostem, novament, per l'esport i la salut, amb totes aquestes activitats pretenem acostar-nos a tots els col·lectius de la ciutat de Vila-real que practiquen esport i per als quals l'activitat física i esportiva forma part de la seua vida d'una manera habitual.

Des de la Regidoria d'Esports i Salut de l'Ajuntament de Vila-real, temporada rere temporada, seguirem treballant per garantir l'accés de totes les vila-realencs i vila-realencs a l'esport, com una inversió personal i col·lectiva en salut, que permetrà que totes i tots guanyem en qualitat de vida. Per això seguirem esforçant-nos en la millora de les instal·lacions esportives municipals, així com en continuar oferint noves alternatives esportives que us animen a formar part del Servei Municipal d'Esports i a practicar esport, escollint sempre les activitats que més us agraden.

Aprofitaré aquesta ocasió per a transmetre el meu màxim reconeixement als tècnics i treballadors de l'SME pel seu treball i la seua dedicació a l'esport local vila-realenc. Així com per animar-vos a tots vosaltres a practicar esport, a gaudir de la pràctica d'exercici físic i a omplir les instal·lacions esportives de somriures esportius.

José Benlloch Fernández  
Alcalde de Vila-real

# INDEX

01	INSTAL·LACIONS ESPORTIVES .....	2
02	SOCIS .....	4
03	XIQUETS I JOVES .....	6
04	SALUD .....	10
05	FITNES .....	14
06	GENT GRAN .....	16
07	LLIGUES LOCALS .....	18
08	FORMACIÓ .....	19
09	RENOVACIÓ I INSCRIPCIONS .....	20
10	CONTACTA .....	24

## HORARIS

### ● POLIESPORTIUS, CAMP DE FUTBOL I TRINQUET

De dilluns a divendres: **15.00 h a 23.30 h**  
 Dissabte: **9.00 h a 14.00 h / 15.00 h a 22.00 h**  
 Diumenge: **9.00 h a 14.00 h / 16.00 h a 20.00 h**

### ● PISCINES COBERTES (del 22 de setembre al 14 agost 2015)

De dilluns a divendres: **6.40 h a 23.00 h**  
 Dissabte: **7.30 h a 21.30 h**  
 Diumenge: **9.30 h a 13.30 h**

### ● PISCINA TERMET (del 13 de juny al 30 setembre 2015)

De dilluns a divendres: **9.00 h a 22.00 h**  
 Dissabte i diumenge: **10.00 h a 22.00 h**



## DIES DE TANCAMENT

**OCTUBRE** **9**  
**NOVEMBRE** **1**  
**DESEMBRE** **6, 8, 24, 25, 26 i 31**  
**GENER** **1 i 6**

**MARÇ** **19**  
**ABRIL** **5 i 12**  
**MAIG** **1 i 17**  
**AGOST** **15**

## MES INFORMACIÓ

- La piscina coberta es pot tancar 3 dissabtes o diumenges per la realització de campionats.
- L'assistència mèdica per possibles lesions produïdes dins de les activitats i instal·lacions corre a càrrec dels usuaris.
- Has de conèixer les normes d'ús de cada instal·lació.
- El control d'accés als menors de 6 anys només permet accedir al vestidor previst per a ells amb un acompanyat.

# INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

## CALENDARI ACTIVITATS

### 1r Trimestre

Del **22** de setembre  
al **23** de desembre  
de 2014

### 2n Trimestre

Del **7** de gener  
al **31** de març  
de 2015

### 3r Trimestre

De l'**1** de abril  
al **20** de juny  
de 2015

## LLOGUER / RESERVES

Es poden fer de dilluns a divendres de **8.30 h** a **15.00 h** a:

● **Oficines del Servei Municipal d'Esports**

● **Per correu electrònic a:**

Camps de futbol i pavellons: [reserves@esportsvila-real.org](mailto:reserves@esportsvila-real.org)

## TAXES D'UTILITZACIÓ

	Pavellons	Camp futbol	Sales especials	P. exterior
Hora amb llum	22 €	32 €	18 €	10 €
Hora sense llum	20 €	28 €	16 €	8 €
Hora de 1/2 pista o camp de futbol 7	12 €	15 €		



## NORMES

Cada usuari pot llogar un màxim de dos espais esportius per setmana. La reserva serà efectiva després d'efectuar el pagament en les 24 hores posteriors a la confirmació de la disponibilitat de la pista sol·licitada, sempre abans de fer ús de la instal·lació.

## HORARIS

Des del **22** de setembre de **2014** al **31** d'agost de **2015**.

- **Tenen dret a la utilització de les piscines cobertes, amb els horaris següents:**

De dilluns a divendres: **6.40 h** a **17.30 h** / **19.30 h** a **23.00 h**  
 Dissabte: **7.30 h** a **10.30 h** / **12.30 h** a **21.30 h**  
 Diumenge: **9.30 h** a **13.30 h**

- **Poden assistir a les activitats dirigides**
- **Poden utilitzar les instal·lacions del Club de Tennis. Consulteu condicions al club**
- **Més de 48 classes d'activitats dirigides per setmana**



## MODALITATS

<b>JÚNIOR</b>	
Per als joves de <b>14 a 17</b> anys	<b>50 €</b>
<b>JOVE</b>	
Per als joves de <b>18 a 30</b> anys	<b>100 €</b>
<b>INDIVIDUAL</b>	
Per a persones de <b>31 a 64</b> anys	<b>136 €</b>
<b>FAMILIAR</b>	
Per a parelles i els seus fills d'estats compreses entre <b>3 i 13</b> anys	<b>217 €</b>
<b>SÉNIOR</b>	
Per a majors de <b>65</b> anys	<b>60 €</b>

## RESERCLAS SOCIS

1

**ACTIVA** el teu compte (instruccions en la pàg. 21)



2

**RESERVA** una classe diària en la pestanya Reserves, classes dirigides

- Fins les 24 h del dia abans de l'activitat
- 60% de places disponibles en web
- La reserva és **personal i intransferible**
- Confirma l'assistència a l'activitat fent ús del lector del control d'accés

3

**CANCEL·LA** si no pots acudir fins 1 hora abans de l'inici de la classe



## ESPORT ESCOLAR

**4 t Campionat Multiesport**De l'**1** d'octubre al **31** de maig **2015**

Poden participar exclusivament els alumnes dels centres escolars de Vila-real inscrits als equips dels seus col·legis.

CATEGORIES	NASCUTS EL
Prebenjamí	<b>2007 - 2008</b>
Benjamí	<b>2005 - 2006</b>
Aleví	<b>2003 - 2004</b>



Atletisme



Natació



Handbol



Futbol sala



Waterpolo



Bàsquet



Tennis



Ciclisme



Escacs

Pilota  
valenciana

## PROGRAMACIÓ\*

<b>01 octubre</b>	Inici natació escolar i entrenaments als col·legis
<b>18 octubre</b>	Inici dels lligues de futbol sala, bàsquet i handbol
<b>15 novembre</b>	Jornada de ciclisme
<b>13 desembre</b>	Jornada de pilota
<b>24 gener</b>	Jornada de natació escolar i tennis
<b>21 febrer</b>	Jornada d'atletisme, llançaments i velocitat
<b>28 març</b>	Jornada de waterpolo
<b>25 abril</b>	Cross al Termet i jornada d'escacs
<b>23 maig</b>	Lliurament de trofeus i proclamació de col·legi campió

\* L'organització es reserva la possibilitat de modificar la programació



# XIQUETS I JOVES

## ESCOLA MUNICIPAL DE PILOTA VALENCIANA

### Amb la col·laboració de la Regidora de Tradicions

- Al Trinquet Municipal Salvador Sagols (25 places)
- Quota d'inscripció: 22 € trimestrals
- **Dimarts i dijous de 17.30 a 18.30**



## ACT. AQUÀTIQUES PER A BEBÉS

- Dirigit a bebés de **6 a 36 mesos** acompanyats d'un dels pares
- Els grups s'assignaran per edats, respectant el dia d'activitat
- 1 sessió setmanal, en grups segons nivells d'edat (20 places per grup)
- Quota d'inscripció: **44 €** trimestrals

GRUP 1	dilluns de 9.30 a 10.15 h
GRUP 2	dilluns de 10.15 a 11.00 h
GRUP 3	dilluns d'11.00 a 11.45 h
GRUP 4	dissabte de 9.30 a 10.15 h
GRUP 5	dissabte de 10.15 a 11.00 h
GRUP 6	dissabte d'11.00 a 11.45 h
GRUP 7	dissabte d'11.45 a 12.30 h

## PEKE yoguis®

- En Pequeyoguis mitjançant jocs, cançons i contes fem postures de ioga per a enfortir i flexibilitzar el cos, aprenem a respirar, estímulen la creativitat i fem exercicis d'atenció i relaxació... tot en un ambient de diversió i qualitat.
- Lloc: **sala polivalent** de la piscina coberta
- Quota d'inscripció: **22 €** trimestrals
- 15 places per grup

GRUP 1	divendres a les 17.30 h (xiquets de 3 a 6 anys)
GRUP 2	divendres a les 18.30 h (xiquets de 6 a 9 anys)

## ESCOLA MUNICIPAL DE NATACIÓ

- Familiarització i domini del medi aquàtic per a xiquets i xiquetes de **3 a 14 anys**, amb la possibilitat de triar una o dues sessions setmanals
- Quota d'inscripció:

<b>1 sessió setmanal</b>	<b>28,60 €</b> trimestrals
<b>2 sessions setmanals</b>	<b>44 €</b> trimestrals

GRUP 1	dilluns i dimecres de <b>17.30 a 18.30 h</b>	<b>110</b> places
GRUP 2	dilluns de <b>18.30 a 19.30 h</b>	<b>85</b> places
GRUP 3	dimecres i divendres de <b>18.30 a 19.30 h</b>	<b>85</b> places
GRUP 4	dimarts i dijous de <b>17.30 a 18.30 h</b>	<b>110</b> places
GRUP 5	dimarts i dijous de <b>18.30 a 19.30 h</b>	<b>85</b> places
GRUP 6	divendres de <b>17.30 a 18.30 h</b>	<b>110</b> places
GRUP 7	dimecres de <b>16.30 a 17.30 h</b>	<b>70</b> places

## NATACIÓ TERAPÈUTICA

- Programa d'activitats aquàtiques per a xiquets i joves de **8 a 17 anys**
- Amb especial incidència en patologies de la columna (suport per a la correcció d'escoliosi, cifosi, hiperlordosi), per a les quals el metge recomana l'activitat aquàtica
- Cal un nivell mínim de natació. S'ha d'aportar informe mèdic
- Quota d'inscripció:

<b>1 sessió setmanal</b>	<b>26 €</b> trimestrals
<b>2 sessions setmanals</b>	<b>47,30 €</b> trimestrals

GRUP 1	dimarts, dijous i divendres de <b>12.30 a 13.30 h</b>	<b>25</b> places
GRUP 2	dilluns, dimecres i divendres de <b>17.30 a 18.30 h</b>	<b>25</b> places
GRUP 3	dimarts, dijous i divendres de <b>18.30 a 19.30 h</b>	<b>25</b> places
GRUP 4	dilluns, dimecres i divendres de <b>21.30 a 22.30 h</b>	<b>25</b> places
GRUP 5	dissabte de <b>9.30 a 10.30 h</b>	<b>25</b> places

# XIQUETS I JOVES

## AQUAFIT JOVES

- Per a xiquets i joves de **12 a 17 anys** que naden bé i volen traure més partit a l'aigua i millorar la seua condició física
- Per a poder accedir-hi, s'ha de nadar un mínim de 200 metres de forma contínua
- Quota d'inscripció:

<b>1 sessió setmanal</b>	<b>26 €</b> trimestrals
<b>2 sessions setmanals</b>	<b>47,30 €</b> trimestrals

GRUP 1	dilluns i dimecres de <b>18.30 a 19.30 h</b>	<b>25 places</b>
GRUP 2	dissabte de <b>9.30 a 10.30 h</b>	<b>25 places</b>



## AERÒBIC JOVES

- Per a xiquets i joves de **8 a 16 anys**
- Lloc: a l'annex del poliesportiu Bancaixa
- Quota d'inscripció: **22 €** trimestrals

GRUP 1	dilluns i dimecres de <b>17.30 a 18.30 h</b>	de <b>8 a 12 anys</b>	<b>25 places</b>
GRUP 2	dilluns i dimecres de <b>18.30 a 19.30 h</b>	de <b>13 a 16 anys</b>	<b>25 places</b>

## CONDICIONAMENT FÍSIC D'ADULTS

- Utilitza les instal·lacions esportives per a fer salut i passar-ho bé
- Adreça't a persones de **14 a 60 anys** (30 places per grup)
- Quota d'inscripció: **49 €** trimestrals

GRUP 1	dilluns, dimecres i devendres de <b>9.15 a 10.15 h</b>	P. Bancaixa
GRUP 2	dilluns, dimecres i devendres de <b>15.15 a 16.15 h</b>	P. Bancaixa
GRUP 3	dilluns, dimecres i devendres de <b>16 a 17 h</b>	P. Campió Llorens



## NATACIÓ D'ADULTS

- Si vols aprendre a nadar, llançar-te a l'aigua, fer busseig o perfeccionar l'estil
- Per a majors de **14 anys** (25 places per grup)
- Quota d'inscripció: **47,30 €** trimestrals

GRUP 1	dilluns i dijous de <b>7.30 a 8.30 h</b>
GRUP 2	dimarts i dijous de <b>8.30 a 9.30 h</b>
GRUP 3	dimecres i divendres de <b>15.15 a 16.15 h</b>
GRUP 4	dimarts i dijous de <b>16.15 a 17.15 h</b>
GRUP 5	dilluns de <b>16.15 a 17.15 h</b>
GRUP 6	dimarts i dijous de <b>21.30 a 22.30 h</b>
GRUP 7	dilluns i dimecres de <b>21.30 a 22.30 h</b>
GRUP 8	divendres de <b>21.30 a 22.30 h</b>
GRUP 9	dissabte de <b>8.30 a 9.30 h</b>



## AIGUA-SALUS

- Activitat per al control de problemes cervicals, dorsals, lumbar i recuperacions postoperatories
- Per a majors de **18** anys (**20** places per grup)
- Quota d'inscripció:

<b>1 sessió setmanal</b>	<b>26 €</b> trimestrals
<b>3 sessions setmanals</b>	<b>49 €</b> trimestrals

GRUP 1	dilluns, dimecres i divendres de <b>9.30 a 10.30</b> h
GRUP 2	dimarts, dijous i divendres de <b>9.30 a 10.30</b> h
GRUP 3	dilluns, dimecres i divendres de <b>16.15 a 17.15</b> h
GRUP 4	dimarts, dijous i divendres de <b>16.15 a 17.15</b> h
GRUP 5	dimarts, dijous i divendres de <b>21.30 a 22.30</b> h
GRUP 6	dissabte de <b>8.30 a 9.30</b> h
GRUP 7	dissabte de <b>18.30 a 19.30</b> h

## ACTIVITATS AQUÀTIQUES I ESCLEROSI

- Grups específics de treball aquàtic. Conveni amb associació Esclerosi Múltiple de Castelló

Dimecres i divendres de **9 a 10** h

## NATACIÓ PREPART I POSTPART

- Gaudeix de la ingravidesa i la relaxació en l'aigua. Matronatació per a embarassades.
- Entre el **2n** i el **7é** mes, amb autorització mèdica.
- Quota d'inscripció: **47,30 €** (3 messos comptats desde la data d'inscripció)

Dilluns i dimecres de **15.15 a 16.15** h

## ACTIVITATS AQUÀTIQUES I FIBROMIÀLGIA

- Grups específics de treball aquàtic i físic amb conveni amb AFERVILL

GRUP 1	dilluns i dimecres de <b>8.30 a 9.30</b> h
GRUP 2	dilluns i divendres de <b>16.30 a 17.30</b> h

## PILATES .....

- Adreça't a persones majors de **14 anys (20 places per grup)**
- Lloc: Sala polivalent de la piscina coberta
- Quota d'inscripció: **47,30 €** trimestrals

GRUP 1	dilluns i dimecres de <b>9.30 a 10.30 h</b>	
GRUP 2	dimarts i dijous de <b>10.30 a 11.30 h</b>	sala de ritme
GRUP 3	dilluns i dimecres de <b>15.15 a 16.15 h</b>	
GRUP 4	dimarts i dijous de <b>17.30 a 18.30 h</b>	sala de ritme
GRUP 5	dilluns i dimecres de <b>18.30 a 19.30 h</b>	
GRUP 6	dimarts i dijous de <b>19.30 a 20.30 h</b>	

## IOGA .....

- Activitat tradicional per a la millora del benestar dels participants **majors de 18 anys**. Amb col·laboració de la Universitat Popular (**20 places** per grup)
- Lloc: Sala polivalent de la piscina coberta
- Quota d'inscripció:

<b>2 sessions setmanals</b>	<b>47,30 €</b> trimestrals
<b>3 sessions setmanals</b>	<b>49 €</b> trimestrals

GRUP 1	dilluns i dimecres de <b>10.30 a 11.30 h</b>
GRUP 2	dilluns, dimecres i devendres d' <b>11.30 a 12.30 h</b>
GRUP 3	dimarts i dijous de <b>10.30 a 11.30 h</b>
GRUP 4	dimarts i dijous de <b>15.30 a 16.30 h</b>
GRUP 5	dimarts i dijous de <b>17 a 18 h</b>
GRUP 6	dimarts i dijous de <b>18.30 a 19.30 h</b>

## IOGA EN FAMÍLIA

- Ioga per a mares i pares amb fills majors de 3 anys
- Lloc: Annex pavelló Bancaixa
- Quota d'inscripció: **26 €** trimestrals

Horari      dissabte **10.00 a 11.00 h**

## IOGA PRE-PART

- Ioga per a embarazades fins 8é mes de gestació
- Lloc: Annex pavelló Bancaixa
- Quota d'inscripció: **26 €** trimestrals

Horari      dilluns **9.30 a 10.30 h**

## IOGA MARES I NADONS

- Ioga per a mares amb nadons fins 12 mesos
- Lloc: Annex pavelló Bancaixa
- Quota d'inscripció: **26 €** trimestrals

Horari      dilluns **10.30 a 11.30 h**



## RITMEFIT

- Combinació d'una sessió d'aeròbic i una de cicle-ritme a la setmana
- Activitat adreçada a persones majors de **14 anys** (25 places per grup)
- Lloc: Pavelló Bancaixa i sala ritme de la piscina coberta
- Quota d'inscripció: **47,30 €** trimestrals (2 sessions setmanals)

G 1	dimecres i divendres de <b>9.15 a 10.15 h</b>	G 5	dimecres i divendres de <b>18.45 a 19.45 h</b>
G 2	dimarts i dijous de <b>9.15 a 10.15 h</b>	G 6	dimarts i dijous de <b>18.45 a 19.45 h</b>
G 3	dimecres i divendres de <b>15.15 a 16.15 h</b>	G 7	dilluns i dimecres de <b>20.45 a 21.45 h</b>
G 4	dimarts i dijous de <b>15.15 a 16.15 h</b>	G 8	dimarts i dijous de <b>20.45 a 21.45 h</b>

## AQUAGYM

- Per a majors de **14 anys** (25 places per grup)
- Quota d'inscripció: **47,30 €** trimestrals (2 sessions setmanals)

**GRUP 1** dimarts i dijous de **17.30 a 18.30 h**

## AIGUA-RITME

- Una proposta que combina la música i l'exercici a l'aigua.
- Per a majors de **14 anys** (20 places per grup)
- Quota d'inscripció: **47,30 €** trimestrals (2 sessions setmanals)

**GRUP 1** dimecres i divendres de **9.30 a 10.30 h**

**GRUP 2** dimarts i dijous de **15.15 a 16.15 h**



## AIGUAFIT

- Per a aquelles persones que naden bé, volen traure més partit a l'aigua i millorar la seua condició física.
- Per a poder accedir-hi, s'ha de nadar un mínim de 200 metres de forma contínua.
- Per a majors de **14 anys** (25 places per grup)
- Quota d'inscripció: **47,30 €** trimestrals (2 sessions set.) **51 €** trimestrals (3 sessions set.)

**GRUP 1** dilluns, dimecres i divendres de **10.30 a 11.30 h**

**GRUP 2** dimarts i dijous de **20.30 a 21.30 h**



## CICLE-RITME

- Per als que no poden passar sense pedalejar
- Activitat adreçada a persones majors de **14** anys (25 places per grup)
- Lloc: Sala ritme piscina coberta
- Quota d'inscripció: **47,30 €** trimestrals (2 sessions setmanals)

GRUP 1	dilluns i dimecres de <b>10.30 a 11.30 h</b>
GRUP 2	dimarts i dijous de <b>16.15 a 17.15 h</b>
GRUP 2	dimarts i dijous de <b>19.45 a 20.45 h</b>



## GAC

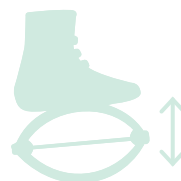
- Programa d'entrenament de tonificació dels glutis, abdominals i cames
- Adreçat a persones majors de **14** anys (25 places per grup)
- Lloc: Sala de polivalent piscina coberta
- Quota d'inscripció: **47,30 €** trimestrals (2 sessions setmanals)

GRUP 1	dilluns i dimecres de <b>17.30 a 18.30 h</b>
--------	----------------------------------------------

## TEC

- Treball d'equilibri corporal i millora postural
- Adreçat a persones majors de **14** anys (20 places per grup)
- Lloc: Sala ritme piscina coberta
- Quota d'inscripció: **47,30 €** trimestrals (2 sessions setmanals)

GRUP 1	dilluns i dimecres de <b>9.15 a 10.15 h</b>
GRUP 2	dilluns i dimecres de <b>15.15 a 16.15 h</b>



## AERÒBIC

- El clàssic del fitness
- Activitat adreçada a persones majors de **14** anys (25 places per grup)
- Lloc: Sala ritme piscina coberta
- Quota d'inscripció: **47,30 €** trimestrals (2 sessions setmanals)

G 1	dimarts i dijous de <b>17.30 a 18.30 h</b>
G 2	dilluns i dimecres de <b>19.45 a 20.45 h</b>

## KANGOO-POWER

- Treball divertit amb botes de rebot.
- Activitat adreçada a persones majors de **14** anys (15 places per grup)
- Lloc: Annex pavelló Bancaixa
- Quota d'inscripció: **47,30 €** trimestrals (2 sessions setmanals)

G 1	dimarts i divendres de <b>19.30 a 20.30 h</b>
G 2	dimarts i divendres de <b>20.30 a 21.30 h</b>

## ACTIVITATS AQUÀTIQUES

- Per a majors de 60 anys i gaudir dels beneficis del medi aquàtic, sense importar el nivell de natació (50 places per grup)
- Lloc: Piscina alternativa
- Quota d'inscripció: **12 €** trimestrals

GRUP 1	dimarts i dijous de <b>9.00 a 9.50</b> h
GRUP 2	dimarts i dijous de <b>9.50 a 10.40</b> h
GRUP 3	dimarts i dijous de <b>10.40 a 11.30</b> h
GRUP 4	dimarts i dijous de <b>11.30 a 12.20</b> h
GRUP 5	dimarts i dijous de <b>12.20 a 13.10</b> h



## IOGA 3

- Benestar del cos i la ment, amb treball de respiració i relaxació
- Per a persones majors de **60 anys** (25 places per grup)
- Lloc: Sala polivalent
- Quota d'inscripció: **16 €** trimestrals

GRUP 1	dilluns, dimecres i divendres d' <b>11.30 a 12.30</b> h
--------	---------------------------------------------------------

## RITME 3

- Combinació d'activitats rítmiques a l'aigua en sala de circuit, per a persones **majors de 60 anys** (25 places per grup)
- Lloc: Piscina coberta i sala circuit
- Quota d'inscripció: **12 €** trimestrals (2 sessions setmanals)

GRUP 1

dimarts i dijous d'**11.30 a 12.30 h**

## AIGUACICLE 3

- Activitat de ciclisme aquàtic per a **majors de 60 anys** (20 places per grup)
- Quota d'inscripció: **12 €** trimestrals (2 sessions setmanals)

GRUP 1

dilluns i dimecres d'**11.30 a 12.15 h**

GRUP 2

dilluns i dimecres de **12.15 a 13 h**

## ESPORT 3

- Activitats físiques i recreatives per a persones **majors de 60 anys** que volen continuar en forma (40 places per grup)
- Quota d'inscripció: **12 €** trimestrals (2 sessions setmanals)

GRUP 1

dilluns i dimecres de **16.15 a 17.15 h**

Pavelló Bancaixa

GRUP 2

dilluns i dimecres de **16 a 17 h**

Pavelló Campió Llorens

GRUP 3

dimarts i dijous de **16 a 17 h**

Pavelló Campió Llorens

GRUP 4

dilluns i dimecres de **10.15 a 11.15 h**

Pavelló Bancaixa

## TAI 3

- Adaptació del mil·lenari art xinès on l'equilibri i la relaxació són part important, **per a majors de 60 anys** (25 places per grup)
- Lloc: Sala polivalent
- Quota d'inscripció: **12 €** trimestrals (2 sessions setmanals)

GRUP 1

dimarts i dijous de **9.30 a 10.30 h**

## FUTBOL / FUTBOL SALA / BÀSQUET

- Lligues locals adreçades a **majors de 14 anys**
- Arbitratge: pagament directe a la federació corresponent, segons el nombre de partits
- Quota d'inscripció: **13 €** per jugador i competició
- Renovacions: **fins al 17 de juliol**
- Noves inscripcions: **del 22 al 26 de juliol de 2014**. En recepció piscina.

<b>4 setembre</b>	Lliurament de trofeus dels Jocs Esportius Locals 2013-2014
<b>27 setembre</b>	Inici de la Lliga d'hivern 2014-2015
<b>Juny / juliol 2015</b>	4ª Lliga indoor d'estiu 2015 de futbol sala, bàsquet i futbol 7



- Informació i inscripcions en:  
**[lligueslocals@esportsvila-real.org](mailto:lligueslocals@esportsvila-real.org)**
- Tota la informació de les lligues locals a la pàgina web:  
**[www.deportelocal.com/vila-real](http://www.deportelocal.com/vila-real)**

# 08 FORMACIÓ



## PREPARACIÓ DE PROVES FÍSQUES

- Si necessites preparar qualsevol prova física per a estudis o treball: FCAFE, bombers, Policia Local, etc., i vols assessorament i control tècnic per a aconseguir el teu objectiu.
- Horaris adaptats als participants
- Quota d'inscripció: **50 €** trimestrals

## XARRADES DE NUTRICIÓ

- Dieta equilibrada, com podem portar a la pràctica el consell nutricional?
- L'etiquetatge dels aliments, llig el que menja?
- Menjar sense riscos
- Recomanacions dietètiques

\* Data i lloc pendent de confirmar





## RENOVACIÓ I INSCRIPCIONS

<b>15 al 29 juliol</b>	<b>Renovacions i canvis d'activitats i socis</b> En cas de tenir domiciliat el pagament, la renovació és automàtica Els canvis de grup es poden sol·licitar en la pàgina web <b>esports.vila-real.es</b>
<b>1 a l'11 setembre</b>	<b>Preinscripció web i presencial</b> Es podrà fer la preinscripció a un màxim de 5 activitats per persona, socis inclosos
<b>12 setembre</b>	<b>Sorteig i assignació automàtica de places</b>
<b>12 al 17 setembre</b>	<b>Confirmar la plaça</b> Fent pagament de l'activitat assignada. Web o presencial.



# RENOVACIÓ I INSCRIPCIONS

## ACTIVA EL TEU COMPTE

En el navegador d'Internet entra en  
**esports.vila-reales**



en **Menú > Gestions en línia**



¿Tenim les teues dades  
en les oficines de SME?

**NO**

Donar alta usari nou,  
facilitant les dades  
que es demanen

**PERÒ**      **SI**

Però ens falta alguna  
de les següents dades



**DNI - Data naixement**  
**Correu electrònic**



Envia'ns correu a  
**administracio2@esportsvila-real.org**  
amb les dades que falten



Una vegada els introduïm

Podràs activar el compte per a  
l'accés des d'Internet  
introduint **DNI** i **creant**  
**contrasenya**



## CONSULTA D'INFORMACIÓ ONLINE

Des de la pàgina:

**esports.vila-real.es** podeu consultar tota la vostra informació com a usuaris de l'SME

Entre altres tasques podeu:

- consultar activitats i socis
- veure places disponibles
- preinscriure-vos en activitats i socis
- renovar activitats trimestrals
- pagar activitats





# RENOVACIÓ I INSCRIPCIONS

## DESCOMPTES EN ACTIVITATS I SOCIS

Els preus públics d'aquesta guia poden tenir descomptes en els casos següents:

- Si tens el carnet jove
- Família nombrosa
- Si eres aturat amb més de 2 anys a l'atur
- Si reps alguna d'aquestes pensions: viudetat, orfandat o no contributiva
- Si tens una minusvalidesa de més del 33%
- Si pertanys a qualsevol programa d'ajudes o reinserció social dels Serveis Socials Municipals

Amb la presentació prèvia de la documentació acreditativa, pots gaudir d'un 25% de descompte o més del preu per a l'activitat.

Consulta en el moment de la inscripció o renovació si pots gaudir d'algun descompte.

## INSCRIPCIONS ONLINE

Després d'activar el compte podem fer la preinscripció en les activitats que ens interessin en les dates previstes en aquesta guia.

En finalitzar el període de preinscripció es realitzarà el sorteig i s'assignaran les places disponibles en funció del resultat. S'informarà als usuaris admesos per que realitzen el pagament per tal de confirmar la plaça.

## HORARI D'ATENCIÓ

**Regidora:**

Silvia Gómez Rey - dijous d'**11 a 13 h**

**Cap del Servei:**

José Ramón Cantavella - dilluns d'**11 a 13 h**

**Coordinació:**

Eva Salvador - dimarts de **9 a 11 h**

**Comunicació i compres:**

M. Carmen Guimerá - dilluns a divendres de **12 a 14 h**

**Activitats:**

Cristina Peiró / Marta Salvador - dilluns a divendres de **12 a 14 h**

**Esport escolar i lligues locals:**

Ana Irles - dilluns a divendres de **12 a 14 h**

**Instal·lacions**

Vicent R. Nebot - dilluns a divendres de **12 a 14 h**

**Administració:**

Vicen Serra - Lluís Gómez - Àlex Martí

De dilluns a divendres de **7.30 a 16 h**



Disposem de lloc a les nostres instal·lacions per tal d'aparcar bicicletes, informa't i utilitza un mitjà de transport saludable.



Tens al teu abast una bústia a la recepció de totes les instal·lacions i la nostra adreça de correu electrònic **info@esportsvila-real.org** per a qualsevol suggeriment que desitgeu fer-nos arribar.



Si desitges fer arribar alguna queixa, pots fer-ho mitjançant una instància al Registre d'entrada de l'Ajuntament o al correu electrònic: **queixes@esportsvila-real.org**





Ajuntament  
de Vila-real



**Vila-real**  
*avança en  
esports i salut*



@smevilareal



sme vila-real



T 964 54 71 90



**SME**  
C/ Joanot Martorell, 34



**Descarrega  
la guia!**