



**ACTIVITATS  
FÍSQUES  
PER A  
TOTHOM  
2011-2012**

**engança't a l'esport**

## ACTIVITATS PER A TOTHOM



Jugar a futbol, a bàsquet o a pàdel sense participar en competicions oficials, sortir a caminar o a córrer, anar al gimnàs regularment, nedar o passejar amb bici són avui pràctiques cada cop més habituals. Pràctiques que, amb major o menor intensitat segons les necessitats i el temps que cadascú pot dedicar-hi, contribueixen a millorar la nostra salut i la nostra qualitat de vida.

Des de l'Ajuntament, i de manera especial des de la Regidoria d'Esports, estem fent esforços molt importants perquè aquesta sigui una realitat cada cop més estesa entre la població.

En aquest sentit, el catàleg que teniu a les mans vol presentar-vos les opcions que hem preparat enguany per animar-vos a dedicar un temps a l'esport.

Hi trobareu opcions diverses perquè trieu segons els vostres gustos i les vostres disponibilitats, de manera que l'esport pugui tenir un lloc en la vostra agenda.

Tot plegat, des del convenciment que l'activitat física ens permet sentir-nos millor amb el nostre cos, gaudir de la salut, relacionar-nos amb altres persones i introduir nous estímuls en les nostres rutines diàries.

Carles Pellicer Punyed  
**Alcalde de Reus**



## UN CATÀLEG PLE DE NOVETATS

enganxa't a l'esport

Em plau presentar-vos aquest catàleg d'activitats esportives per a tothom de la temporada 2011/2012.

Un catàleg que agrupa dos conceptes prioritaris de la Regidoria d'Esports: la promoció i la facilitat de l'accés de tothom a la pràctica físicoesportiva, i l'altra, també molt important, la cooperació amb els clubs de la ciutat que disposen d'instal·lacions pròpies, CN Reus Ploms, Reus Deportiú, Club Tennis Reus Monterols.

Aquí trobareu una àmplia oferta d'activitats amb clara orientació a la promoció de la salut i a l'ocupació profitosa del temps lliure. Aquest catàleg és el complement a la gran oferta d'activitats d'esport base o de competició que trobareu a la majoria de centres educatius, o en qualsevol dels clubs modestos o grans de la ciutat. Us convido doncs a acceptar el repte de fer salut, d'enganxar-vos a l'esport.

Sebastià Domènech Bosch  
**Regidor d'Esports**



enganxa't a l'esport





# ALL STAR LEAGUE

**LLIGA de BÀSQUET de LLEURE**

Campionat obert a jugadors **NO federats**

- POLILLEUGER CIUTAT DE REUS
- POLILLEUGER ALBERICH CASAS

Per més informació i inscripcions:

Tel. 977.010.888. Pavelló Olímpic de Reus

**20  
EQUIPS**

**INSCRIU-TE**

ORGANITZA:



GOVERNAMENT DE REUS  
Ajuntament d'Esports



COL·LABORA:



**LES INSCRIPCIONS  
REALITZADES ABANS DEL  
20 D'OCTUBRE DE 2011  
TINDRAN UN  
DESCOMPTE DE 20€.  
(EN LES ACTIVITATS DE CADA CLUB)**

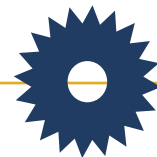
**CONSULTEU ALTRES PROGRAMES,  
ESPORT BASE I CONDICIONS ESPECIALS DELS  
CLUBS DE REUS PER FER-VOS SOCI.**



**CLUB TENNIS REUS  
MONTEROLS**  
TENNIS, PÁDEL & FITNESS



# CN REUS PLOMS



## PROGRAMA «CASAL ESPORTIU GENT GRAN»

Activitats esportives i d'oci supervisades per un monitor qualificat. Realització de sessions d'activitats físiques i aquàtiques.

**Horaris:** de 09.00 h a 13.00 h

**Dies:** de dilluns a divendres

**Preus:**

- 1 dia a la setmana > 18 €
- 2 dies a la setmana > 25 €
- Mensual > 45 €
- Trimestral > 125 €

*Consultar programació del Casal al club.*

## PROGRAMA «PER APRENDRE A NEDAR MAI ÉS MASSA TARD»

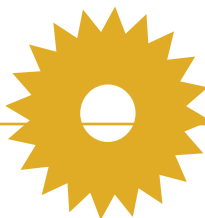
Curset de natació d'aprenentatge, perfeccionament, manteniment especial adults.

**Horaris:** de 07.00 a 07.45h; 19:30 a 20:15h; 20.15 a 21.00 h

**Dies:** dilluns, dimecres i divendres

**Preus:** 3 dies per setmana

- Mensual > 42 €€
- Trimestral > 104 €€
- Semestral > 197 €€



## PROGRAMA «COMBINAT'»

Combinar 2 activitats, com balls llatins, pilates, gimnàstica de manteniment, spinning, etc., amb 1 activitat aquàtica.

### Horaris i dies:

**Combi 1:** dilluns, de 09.00 a 11.00 h

**Combi 2 :** dimarts, de 09.00 a 11.00 h

**Combi 3:** dimecres, de 09.00 a 11.00 h

**Combi 4:** dijous, de 09.00 a 11.00 h

**Combi 5:** divendres, de 09.00 a 11.00 h

### Preus:

• Mensual > 32 €€

• Trimestral > 90 €€

*Consultar programació dels Combis al club.*

## PROGRAMA «AL TEU AIRE»

Practicar esport de forma regular de manera autònoma.

**Horaris:** de 06.30 a 13.00 h o de 13.00 a 17.00 h

**Dies:** de dilluns a diumenge

### Preus:

• Fins 65 anys > 25 €€ mensual

• Majors 65 anys > 23,85 € mensual €



# CN REUS PLOMS

## PROGRAMA «DONES & PÀDEL»

L'objectiu és promoure la pràctica del pàdel entre les dones de la ciutat de Reus que busquen noves formes d'ocupar el seu temps lliure. La pràctica del pàdel ajuda a desenvolupar i/o mantenir el nivell de condició física al nivell general. Aquest esport de moda i de fàcil aprenentatge ofereix una perfecta combinació de plaer, diversió i benefici per a la salut.

### Horaris i dies:

- 30 a 40 anys; dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 h
- 41 a 50 anys; dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h
- 51 a 60 anys; dilluns i dimecres de 10.30 a 11.30 h
- + 60 anys; dimarts i dijous de 10.30 a 11.30 h

Els grups d'edat es poden modificar segons el número de participants.

### Preus:

- 1 dia/setmana > 50 € mensual  
>135 € €trimestral
- 2 dies/setmana > 80 € €mensual  
>216 € €trimestral

*Mínim de 8 persones per realitzar l'activitat.*

### **Informació i inscripcions:**

Recepció CN Reus Ploms  
Av. Marià Fortuny, 5 de Reus

### **Horari:**

De dilluns a divendres de 6.30 a 22.00 h  
Dissabte i diumenge de 7.00 a 15.00 h

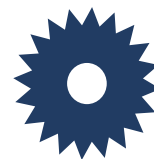
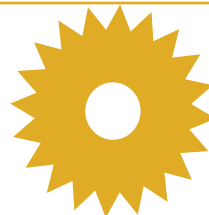
### **Contacte:**

977 754 257  
marketing@reusploms.cat

### **Requisits:**

Fotocòpia de les dades bancàries o document acreditatiu d'identitat, fotocòpia targeta sanitària i full d'inscripció degudament emplenat.

- Assegurança obligatòria: 7 €.
- Durada de totes les activitats, des de l'octubre al juny.





# REUS DEPORTIU

**GRAN VITAL** Consisteix en un entrenament físic de baix impacte, dirigit i pensat per a persones de més de 55 anys, amb sobrepès, sedentàries, jubilades, persones a l'atur, mestresses de casa.

Gimnàstica clàssica, estiraments, tonificació, propiocepció, jocs de col·laboració-oposició, activitats a l'aigua, sortides a peu, jocs psicomotrius.

Està dissenyat per a:

- Millorar la força i resistència muscular
- Augmentar la capacitat cardiovascular
- Millorar la flexibilitat i el grau de moviment articular
- Millorar l'equilibri i la consciència corporal
- Reduir el risc de degeneració de les articulacions i dels ossos.

- Benestar general.

Portat a terme pels nostres professionals i a les nostres instal·lacions. Es contempla alguna activitat *outdoor*.

**Duració:**

D'octubre de 2011 a juny de 2012

**Horari:**

De 10.30 a 11.15 h (45 minuts de durada)

**Preus:**

- 2 dies (dimarts i dijous) > 18 €€
- 3 dies (dilluns, dimecres i divendres) > 22€€

*20 places per dia (serà necessari un mínim de places per a començar l'activitat).*



**Informació i inscripcions:**

Recepció Reus Deportiu  
Antoni Gaudí, 66 de Reus

**Horari:**

De dilluns a divendres de 9.00 a 21.00 h

**Contacte:**

977 328 399

[www.reusdeportiu.cat](http://www.reusdeportiu.cat)

[reusdeportiu@reusdeportiu.es](mailto:reusdeportiu@reusdeportiu.es)

**Requisits:**

Full d'inscripció, número de compte,  
fotocòpia DNI, pagament primera  
matrícula i primera mensualitat.

REUS DEPORTIU

REUS DEPORTIU

## TENNIS, PÀDEL I SALUT

L'activitat consisteix en l'aprenentatge i la practica en grup dels esports de tennis o pàdel, a més d'un complement addicional de pràctica esportiva a l'aire lliure o al gimnàs.

L'activitat té una durada de 90 minuts, dels quals n'hi haurà 30 que són de preparació física i 60 de tècnica de tennis i pàdel. En el preu hi ha inclòs el desenvolupament tècnic i esportiu de l'activitat, i l'accés als vestidors de visitants.

### **Duració:**

De l'1 d'octubre de 2011 al 15 de juny de 2012

### **Horari:**

De 9.30 a 11.00 h

De 10.00 a 11.30 h

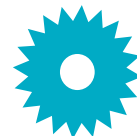
### **Grups:**

4 persones per pista i 6 per monitor

### **Preus:**

- 1 dia setmana > 50 €
- 2 dies setmana > 90 €

*Els preus són per mes i persona.*





---

**Informació i inscripcions:**

Recepció CT Reus Monterols  
Ctra. de Cambrils, km 1,5  
de Reus

**Horari:**

De dilluns a diumenge de 9.00 a 22.00 h

**Contacte:**

977 751 560

[www.tennismonterols.cat](http://www.tennismonterols.cat)

[info@tennismonterols.cat](mailto:info@tennismonterols.cat)



## ACTIVITATS FÍSQUES PER ADULTS I MAJORS DE 55 ANYS

**ACTIVAT** Està comprovat que l'exercici físic és fonamental per al manteniment de la salut! Amb l'edat es produeixen canvis en la nostra activitat mental i la nostra memòria és més fràgil. Si no utilitzem i entrenem les nostres capacitats, aquestes es reduiran. Aconseguir que la nostra ment i el nostre cos continuïn àgils i desperts és l'objectiu d'aquest programa.

- Dilluns i dimecres, de 10.15 a 11.00 h
- Dilluns, de 9.00 a 10.00 h > Taller de memòria
- Dimarts i dijous, de 10.15 a 11.00 h
- Dimarts, de 9.00 a 10.00 h > Taller de memòria

**Quota** 2 dies > 12 €

**CAPOEIRA** Dansa i lluita creada pels esclaus de Salvador de Bahía (Brasil). S'ensenyen els conceptes culturals, els moviments i els ritmes més bàsics.

Col·labora: Abadà Capoeira.

- Dilluns i dimecres, de 19.15 a 20.45 h

**Matrícula** > 30,85 €

**Quota** > 31,50 €

**AERÒBIC** Activitat amb suport musical que combina els ritmes més dinàmics (disco, funky, hip-hop, salsa) per tal d'obtenir millores cardiovasculars, acompanyat d'un treball de tonificació amb esglaons i pesos lleugers.

- Dilluns, dimecres i divendres, de 9.15 a 10.00 h\*
- Dimarts i dijous, de 9.15 a 10.00 h\*
- Dimarts i dijous, de 18.30 a 19.15 h\*
- Dilluns, dimecres i divendres, de 20.30 a 21.15 h\*
- Dimarts i dijous, de 20.30 a 21.15 h\*

\* Consultar programació de continguts.

• Dos dies: **Matrícula** > 28 €

**Quota** > 15,50 €

• Tres dies: **Matrícula** > 39,50 €

**Quota** > 20,25 €

€

**ESCOLA DE COLUMNA** Gimnàstica correctiva adreçada a la millora de l'equilibri i l'estabilitat del cos i a la prevenció de problemes vertebrals en aquelles persones que pateixen de dolor cervical, dorsal o lumbar.

- Dimarts i dijous, de 10.15 a 11.00 h

**Matrícula** > 50,50 €

**Quota** > 20,25 €

€



**GINNÀSTICA DE MANTENIMENT** Per a les persones que volen gaudir d'una bona forma física; treball que permet millorar la força, la resistència, la coordinació i la flexibilitat.

- Dilluns, dimecres i divendres, de 10.15 a 11.00 h \*
- Dimarts i dijous, de 10.15 a 11.00 h \*
- Dilluns, dimecres i divendres, de 15.15 a 16.00 h \*
- Dilluns, dimecres i divendres, de 19.30 a 20.15 h \*
- Dimarts i dijous, de 19.30 a 20.15 h \*

\* Consultar programació de continguts.

- Dos dies: **Matrícula** > 26,50 €      **Quota** > 14,25 €€
- Tres dies: **Matrícula** > 35,50 €      **Quota** > 18,45 €€

**MASTERGIM** Gimnàstica de manteniment per a persones majors de 55 anys.

- Dilluns i dimecres, d'11.00 a 12.00 h
- Dimarts i dijous, d'11.00 a 12.00 h

**Matrícula** > 17,50 €      **Quota** > 11,95 €€

**IOGA** El ioga ens ajuda a desenvolupar un estil de vida saludable, una bona postura, l'equilibri i la relaxació. A la vegada que ajuda a disminuir la tensió i a millorar la concentració.

- Dimecres, de 19.50 a 21.20 h

**Matrícula** > 27,50 €      **Quota** > 28,55 €€

**IOGALATES** Consisteix en barrejar els exercicis de ioga i pilates en una mateixa sessió.

- Dimecres, d'11.00 a 12.00 h
- Dilluns, de 19.50 a 20.50 h

**Matrícula** > 27,50 €€      **Quota** > 28,55 €€

**PILATES** Mètode de condicionament físic que treballa el control corporal i que es basa en exercicis de relaxació.

- Dijous de 19.45 a 20.45 h

**Matrícula** > 26,50 €€      **Quota** > 29,35 €€

**RUNNING** Sessions d'entrenament atlètic en grup que es realitzen a l'aire lliure a les proximitats del Pavelló Olímpic. Consultar horaris.

**Matrícula** > 26,50 €€      **Quota** > 14,25 €€



**CARDIO-BOX** Activitat energètica i aeròbica que permet tonificar els músculs i modelar el cos mitjançant exercicis relacionats amb el kick-boxing, sense contacte, acompanyats d'una base musical.

La seva pràctica resulta fàcil des del primer dia, ja que els moviments que es proposen són fàcils i simples d'executar.

- Dimarts i dijous, 19.15 a 20.00 h

**Matrícula** > 39,50 €

**Quota** > 21,25 €



## ACTIVITATS PER INFANTS I JOVES

**DANSA: JAZZ I FUNCKY** L'objectiu general del curs és apropar les tècniques i conèixer la dansa com una forma d'expressió corporal i un mitjà per gaudir més de la música i desenvolupar les competències artístiques de cadascú.

- Dimarts i dijous, de 17.30 a 18.25 h

**Matrícula** > 26,50 €

**Quota** > 14,25 €

**JUDO** És el camí per al desenvolupament complet de la persona a través de la lluita cos a cos. Col·labora Club de Judo Sakura. A partir de 6 anys

- Dimecres i divendres, de 17.30 a 18.25 h (menors de 10 anys). Possibilitat d'inscriure's a només un dia.

- Dimecres i divendres, de 18.25 a 19.20 h (majors de 10 anys)

Un dia: (menors 10 anys)

**Matrícula** > 27,50 €

**Quota** > 15,65 €

Dos dies:

**Matrícula** > 27,50 €

**Quota** > 29,75 €

**NATACIÓ ADAPTADA** Programa d'activitat aquàtica adreçat a infants i joves amb dificultats d'aprenentatge en les àrees física, psíquica i sensorial, així com trastorns en el desenvolupament. Horari a determinar. Activitat de 40 minuts

- Dissabte, de 10.00 a 14.00 h

**Matrícula** (menors 18 anys): 40,50 € **Quota** > 16,55 €

**Matrícula** (majors 18 anys): 41,50 € **Quota** > 20,25 €

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.15 a 8.45	<b>30' ABDOMINALS</b>	<b>30' ABDOMINALS I GLUTIS</b>	<b>30' CAMES</b>	<b>30' TRONC I BRAÇOS</b>	<b>30' ESTIRAMENTS</b>
9.15 a 10.00	<b>AERÒBIC</b>	<b>TONIFICACIÓ TREN INFERIOR</b>	<b>STEP</b>	<b>TONIFICACIÓ TREN SUPERIOR</b>	<b>MOBILITAT ARTICULAR I ESTIRAMENTS</b>
9.30 a 10.15	<b>TONIFICACIÓ ABDOMINALS I GLUTIS</b>	<b>CIRCUIT CARDIOVASCLAR TONIFICACIÓ CAMES</b>	<b>AERÒBIC I TONIFICACIÓ GENERAL</b>	<b>TONIFICACIÓ TRONC I BRAÇOS</b>	<b>GLUTIS, ABDOMINALS I CAMES</b>
10.15 a 11.00	<b>MANTENIMENT TONIFICACIÓ TREN INFERIOR</b>	<b>MANTENIMENT TONIFICACIÓ TREN INFERIOR</b>	<b>MANTENIMENT TONIFICACIÓ TREN SUPERIOR</b>	<b>MANTENIMENT TONIFICACIÓ TREN SUPERIOR</b>	<b>MANTENIMENT CONDICIONAMENT GENERAL</b>
11.00 a 12.00			<b>IOGALATES</b>		
15.15 a 16.00	<b>MANTENIMENT TBC</b>		<b>MANTENIMENT CIRCUIT CARDIOVASCLAR</b>		<b>MANTENIMENT ABDOMINALS</b>
19.15 a 20.45	<b>CAPOEIRA</b>		<b>CAPOEIRA</b>		
18.30 a 19.15	<b>STEP</b>	<b>AERÒBIC (JAZZ, LLATÍ, REGGAETON)</b>	<b>TONIFICACIÓ FITBALL</b>	<b>AERÒBIC (JAZZ, LLATÍ, REGGAETON)</b>	<b>ABDOMINALS I ESTIRAMENTS</b>
19.15 a 20.00		<b>CARDIOBOX</b>	CARDIOVASCLAR	<b>CARDIOBOX</b>	CARDIOVASCLAR
19.30 a 20.15	<b>MANTENIMENT CIRCUIT CARDIOVASCLAR</b>	<b>MANTENIMENT GAP</b>	<b>MANTENIMENT STEP I TONIFICACIÓ</b>	<b>MANTENIMENT CIRCUIT CARDIO I TONO</b>	<b>MANTENIMENT ABDOMINALS I ESTIRAMENTS</b>
19.45 a 20.45				<b>PILATES</b>	
19.50 a 21.20			<b>IOGA</b>		
19.50 a 20.50	<b>IOGALATES</b>				
20.05 a 20.55	<b>AERÒBIC</b>	<b>STEP</b>	<b>FITBALL</b>	<b>POWER DUMBELL I ABDOMINALS</b>	<b>STEP</b>

## ForFet

Per a aquelles persones que volen gaudir d'una bona forma física amb l'avantatge d'una gran flexibilitat horària que permet fer ús de les activitats d'acord amb la programació d'activitats i la disponibilitat de places.

## HORARI

De dilluns a divendres en horaris de matí i tarda.

## MATRÍCULA

38 €

## QUOTA

28,50 €

## Informació i inscripcions:

Oficina d'Atenció a l'Usuari (OAU)  
del Pavelló Olímpic Municipal.  
Carrer de Mallorca, 1 de Reus

## Horari:

de 10.00 a 13.30 h i de 16.00 a  
18.30 h (horari d'hivern)  
de 10.00 a 14h (horari d'estiu)

## Contacte:

Tel. 977 010 888  
[www.reusesport.cat](http://www.reusesport.cat)  
[info.esport@reusesport.cat](mailto:info.esport@reusesport.cat)



## MODALITATS D'ABONAMENTS

**ABONAMENT MATINAL** Permet l'aprofitament dels serveis que ofereix el gimnàs de dilluns a divendres, de 7.30 a 16.30 h (hivern) i de 8.00 a 16.30 h (estiu).

**Matrícula** > 51 €€

**Quota** > 24 €€

**ABONAMENT DIARI** Permet l'aprofitament dels serveis que ofereix el gimnàs de dilluns a divendres, de 7.30 a 22.30 h (hivern) i de 8.00 a 22.00 h (estiu).

**Matrícula** > 71 €€

**Quota** > 34 €€

**ABONAMENT TRES MESOS** Permet la utilització de les instal·lacions del gimnàs durant un període de tres mesos.

**Quota única** > 135 €€

**ABONAMENT UNA SETMANA** La continuïtat d'abonat al gimnàs comporta el descompte de l'import abonat en qualsevol de les altres modalitats.

**Quota única** > 15,50 €€

**ABONAMENT ACTIU (majors de 65 anys)**

**Quota dos dies** > 9,40 €€

**Quota tres dies** > 12,50 €€

*Consultar altres condicions per a grups i empreses.*

# Lliga Mil·leni Futbol 7



- Lliga per adults
- Camps de gespa artificial
- D'octubre a Juny

Inscriu-te

El futbol a la teva mida



**+ INFO:**

Pavelló Olímpic Municipal · tel. 977 010 888 · [info@reusesport.cat](mailto:info@reusesport.cat)



**AJUNTAMENT DE REUS**  
Regidoria d'Esports

Pavelló Olímpic Municipal  
Carrer de Mallorca, 1  
43205 Reus  
977 010 888  
[info.esport@reusesport.cat](mailto:info.esport@reusesport.cat)



[www.reusesport.cat](http://www.reusesport.cat)

**enganxa't a l'esport**