

# ESPLUGUES ÉS ESPORT!

## COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL LA PLANA

### Cursos 2013/14

A partir de l'1 d'octubre  
Cursos (preus trimestrals,  
amb IVA inclòs)

Preus:  
(1) Preu del servei  
(2) Preu per a persones  
empadronades a Esplugues.

### Activitats aquàtiques

En els cursos d'1 a 3 anys és  
necessària la companyia del pare  
o la mare durant tota la sessió  
aquàtica.

### Cursos de natació per a nadons

**Nens i nenes de 12 a 24 mesos**

**NN1:** dissabtes, d'11.30 a 12.15 h  
**NN2:** dissabtes, de 12.15 a 13 h  
**NN3:** divendres, de 16 a 16.45 h  
Preu: (1) 61,84 €; (2) 45,15 €

### Cursos de natació per a petits (Nivell Cavallets)

**Nens i nenes de 2 a 3 anys**

**Cavallets 1**  
Dissabtes, de 10.45 a 11.30 h

**Cavallets 2**  
Dissabtes, de 12.15 a 13 h

**Cavallets 3**  
Divendres, de 16 a 16.45 h

Preu: (1) 61,84 €; (2) 45,15 €

### Cursos de natació per a petits (Nivell Tortugues)

**Nens i nenes de 3 a 5 anys  
(de P3 a P5)**

**Tortuga 1:** dilluns, de 17.30  
a 18.15 h

**Tortuga 2:** dilluns, de 18.15  
a 19 h

**Tortuga 3:** dimarts, de 17.30  
a 18.15 h

**Tortuga 4:** dimecres, de 17.30  
a 18.15 h

**Tortuga 5:** dimecres, de 18.15  
a 19 h

**Tortuga 6:** dijous, de 17.30  
a 18.15 h

**Tortuga 7:** divendres, de 17.30  
a 18.15 h

**Tortuga 8:** divendres, de 18.15  
a 19 h

**Tortuga 9:** dissabtes, de 9.15  
a 10 h

**Tortuga 10:** dissabtes, de 10  
a 10.45 h  
Preu: (1) 61,84 €; (2) 45,15 €

### Cursos de natació infantil (Nivell Dofi)

**Nens i nenes de 6 a 10 anys  
(a partir de 1r de primària)**

**Dofi 1:** dilluns, de 17.30  
a 18.15 h

**Dofi 2:** dilluns, de 18.15  
a 19 h

**Dofi 3:** dimarts, de 17.30  
a 18.15 h

**Dofi 4:** dimecres, de 17.30  
a 18.15 h

**Dofi 5:** dimecres, de 18.15  
a 19 h

**Dofi 6:** dijous, de 17.30  
a 18.15 h

**Dofi 7:** divendres, de 17.30  
a 18.15 h

**Dofi 8:** divendres, de 18.15  
a 19 h

Preu: (1) 47,62 €; (2) 41,57 €  
Hi ha possibilitat d'inscriure's dos  
dies (dilluns i dimecres o dimarts  
i dijous)

### Cursos de natació per a joves (Nivell Tauró)

**Cal saber nedar  
Nois i noies d'11 a 15 anys**

**Tauró 1:** dilluns, de 18.15  
a 19 h

**Tauró 2:** dimecres, de 18.15  
a 19 h

**Tauró 3:** divendres, de 19  
a 19.45 h

Preu: (1) 47,62 €; (2) 41,57 €  
Hi ha possibilitat d'inscriure's dos  
dies (dilluns i dimecres)

### Activitat lúdica aquàtica per a joves (Aquadiver) NOVETAT!!

**Cal saber nedar  
Nois i noies d'11 a 15 anys**

**Aquadiver 1:** dimarts, de 19  
a 19.45 h

**Aquadiver 2:** dijous, de 19  
a 19.45 h

Preu (1) 47,62 €; (2) 41,57 €



## Cursos de natació d'iniciació per a adults

De 16 a 65 anys

**NAI1:** dimarts i dijous, de 8.30 a 9.15 h

**NAI2:** dimarts i dijous, de 20 a 20.45 h

Preu: (1) 106,66 €; (2) 105,15 €

## Cursos de natació avançada per a adults

Cal saber nedar crol i esquena  
De 16 a 65 anys

**NAV 1:** dimarts i dijous, de 8.30 a 9.15 h

**NAV 2:** dilluns i dimecres, de 19 a 19.45 h

**NAV 3:** dimarts i dijous, de 20,45 a 21.30 h

Preu: (1) 106,66 €; (2) 105,15 €

## Cursos de natació per a persones amb disminució

**ND1:** dilluns i dimecres, de 16 a 16.45 h

Preu: (1) 75,48 €; (2) 72,71 €

**ND2:** dimarts i dijous, de 18.15 a 19 h

Preu: (1) 90,30 €; (2) 85,65 €

**ND3:** dimarts i dijous, de 16 a 16.45 h

Preu: (1) 75,48 €; (2) 72,71 €

## Cursos de natació per a embarassades (Matronatació)

Activitats aquàtiques higiènico-preventives en el període d'embaràs

**NE1:** divendres, de 16 a 16.45 h

Preu: (1) 24,09 €; (2) 22,46 €

## Cursos d'Aiguagim per a persones grans

A partir de 60 anys

**AGG1:** dimarts i dijous, de 12.45 a 13.30 h

Preu: (1) 51,99 €; (2) 47,50 €

## Activitats físiques

### Curs d'aeròbic infantil NOVETAT!!

A partir de 6 anys

**AE1:** divendres, de 17.30 a 18.15 h

Preu: (1) 47,62 €; (2) 41,57 €

### Curs d'aeròbic per a joves NOVETAT!!

A partir de 10 anys

**AE2:** divendres, de 18.15 a 19 h

Preu: (1) 47,62 €; (2) 41,57 €

### Cursos de ioga

A partir de 16 anys

**IO1:** dilluns i dimecres, de 19 a 20 h

**IO2:** dimarts i dijous, de 10.30 a 11.30 h

**IO3:** dimarts i dijous, de 19 a 20 h

Preu: (1) 122,73 €; (2) 59,21 €

## Cursos de defensa personal NOVETAT!!

A partir de 16 anys

**DEF 1:** dimarts i dijous, de 19 a 20 h (1r nivell)

**DEF 2:** dimarts i dijous, de 20 a 21 h (2n nivell)

Preu: (1) 122,73 €; (2) 59,21 €

## Activitats de salut

Programa per a persones que necessitin activitats terapèutiques, rehabilitadores o correctives per prescripció facultativa.

## Cursos de gimnàstica correctiva

A partir de 16 anys

**GC1:** dimarts i dijous, de 20 a 21 h

**GC2:** dimarts i dijous, de 9.30 a 10.30 h

Un cop al mes es realitzarà una activitat aquàtica.

Preu: (1) 111,31 €; (2) 81,96 €

## Cursos de natació terapèutica

De 9 a 15 anys (cal saber nedar 25 m de crol i esquena)

**NT1:** dimarts i dijous, de 19 a 19.45 h

Preu: (1) 111,31 €; (2) 77,19 €



## INFORMACIÓ I INSCRIPCIÓ ALS CURSOS DEL CEM LA PLANA

**Període de preinscripció:** fins al 6 de setembre.

**Període d'inscripció:**

Dates: del 12 al 21 de setembre de 2013.

Lloc: recepció del Complex Esportiu Municipal La Plana (plaça Catalunya, s/n) Horari: de dilluns a divendres, de 7 a 21.30 h; dissabtes, de 8 a 19.30 h; diumenges, de 9 a 13.30 h.

Per als cursos en què la demanda superi la possibilitat d'admissió, el dia 9 de setembre, a les 11 h., es realitzarà un sorteig al vestíbul del Complex Esportiu Municipal La Plana. La llista d'admesos quedarà exposada al vestíbul a partir del 10 de setembre.

Es imprescindible realitzar la inscripció a la recepció del CEM La Plana del **10 al 20 de setembre**. Si la plaça no queda confirmada, aquesta quedarà disponible a partir del 23 de setembre.

Del 23 al 27 de setembre, restaran obertes les inscripcions a les persones que estiguin en llista d'espera.

Las persones no empadronades en Esplugues podran fer la seva inscripció del 28 al 30 de setembre en aquells cursos amb places lliures.

El curs no s'iniciarà si no hi ha un mínim d'inscrits.

El pagament dels cursos es realitzarà mitjançant domiciliació bancària en tres terminis: el primer en el moment de la formalització de la inscripció, el segon a mitjans del mes de desembre i el tercer en el mes de març del 2014.

Per donar-se de baixa d'un curs és imprescindible informar a la recepció del CEM La Plana deu dies abans d'iniciar-se el següent període.

Els cursos són anuals, d'acord amb el calendari escolar. S'iniciaran l'1 d'octubre del 2013 i finalitzaran el 21 de juny del 2014.

La documentació que cal per formalitzar a les inscripcions és:

- Fotocòpia DNI
- Fotocòpia dades bancàries
- Fotocòpia del padró

**Per a més informació:**

- Recepció del Complex Esportiu Municipal La Plana (plaça Catalunya s/n. Tel.: 93 480 27 18).
- [www.esplugues.cat](http://www.esplugues.cat) y [www.duetesports.com](http://www.duetesports.com)
- Telèfon gratuït 900 300 082
- Els abonats i abonades tenen un 30% de descompte en el preu dels cursos.

## ESCOLES ESPORTIVES

Activitat física destinada a formar la base dels esportistes que ja han definit el seu esport.

### Escola de bàsquet

Nascuts/des entre 2002 i 2008

**Organitza:** Club Bàsquet Nou Esplugues

**Informació i inscripcions:** dilluns, dimecres i divendres, de 17.30 a 20.30 h, al CEM Les Moreres, a partir del 2 de setembre

**Lloc de l'activitat:** CEM Les Moreres

### Escola d'handbol

Nascuts/des entre 1998 i 2009

**Organitza:** Club Handbol Esplugues

**Informació i inscripcions:** dimarts i dijous, de 17.30 a 19 h, al CEM Les Moreres, a partir del 3 de setembre

**Lloc de l'activitat:** CEM Les Moreres

### Escola de voleibol

Nascuts/des entre 2001 i 2007

**Organitza:** Club Voleibol Esplugues

**Informació i inscripcions:** dilluns, dimecres i divendres, de 18 a 20 h al CEM Les Moreres, a partir del 2 de setembre

**Lloc de l'activitat:** CEM Les Moreres

### Escola de natació

Nascuts/des entre 2007 i 2009 (Escola) i entre 2001 i 2006 (Club)

**Organitza:** Club Natació Esplugues

**Informació i inscripcions:** dimarts, dijous i divendres, de 18 a 20.30 h, a l'oficina del Club Natació Esplugues del CEM Les Moreres, a partir del 3 de setembre

**Lloc de l'activitat:** Piscina del CEM La Plana

### Escola de natació sincronitzada

Nascuts/des a partir del 2008

**Organitza:** Club Natació Esplugues

**Informació i inscripcions:** dimarts, dijous i divendres, de 18 a 20.30 h, a l'oficina del Club Natació Esplugues del CEM Les Moreres a partir del 3 de setembre

**Lloc de l'activitat:** Piscina del CEM La Plana

### Escola de patinatge artístic

Nascuts/des a partir de 2010

**Organitza:** Club Patinatge Artístic Esplugues

**Informació i inscripcions:** dilluns, dimecres i divendres, de 17.30 a 19.30 h, al Poliesportiu Municipal Can Vidalet, a partir del 3 de setembre

**Lloc de l'activitat:** Poliesportiu Municipal Can Vidalet

### Escola de gimnàstica artística i trampolí

Nascuts/des a partir de 2010

**Organitza:** Club Gimnàstica Esplugues Les Moreres

**Informació i inscripcions:** de dilluns a divendres, de 17 a 21 h, al despatx del club del CEM Les Moreres a partir del 2 de setembre

**Lloc de l'activitat:** Gimnàs del CEM Les Moreres

## Escola de futbol CF Can Vidalet

Nascuts/des entre 2000 i 2009

**Organitza:** Club Futbol Can Vidalet

**Informació i inscripcions:** de dilluns a divendres, de 17.30 a 21 h, al Camp Municipal de Futbol El Molí, a partir del 3 de setembre

**Lloc de l'activitat:** Camp Municipal de Futbol El Molí

## Escola de futbol CFA Espluguenc

Nascuts/des entre 1995 i 2009

**Organitza:** CFA Espluguenc

**Informació i inscripcions:** de dilluns a divendres, de 18 a 20 h, al telèfon 93 371 75 50 i al web [www.cfaespluguenc.com](http://www.cfaespluguenc.com), a partir del 2 de setembre i al Camp Municipal de Futbol Salt del Pi

**Lloc de l'activitat:** Camp Municipal de Futbol Salt del Pi

## Escola de judo

Nascuts/des a partir de 2007

**Organitza:** Gimnàs Judo Tao

**Informació i inscripcions:** de dilluns a divendres, de 9 a 20 h, al telèfon 93 372 16 02 i a [www.judo-tao.com](http://www.judo-tao.com), a partir del 2 de setembre

**Lloc de l'activitat:** Gimnàs Judo Tao (c. de l'Ave Maria, 7-9)

## Escola d'escacs

Nascuts/des a partir de 2007

**Organitza:** CEE Espluguenc d'Escacs

**Informació i inscripcions:** dilluns, dimecres i divendres, de 18 a 20 h, al local de l'entitat (c. Josep Miquel Quintana, 6-8), a partir del 2 de setembre. Més informació a [www.chatur-anga.com](http://www.chatur-anga.com)

**Lloc de l'activitat:** Escola d'Escacs CEE Espluguenc, c. Josep Miquel Quintana, 6-8

## Escola d'atletisme

Nascuts/des entre 1999 i 2005

**Organitza:** Escola Alemana d'Esplugues

**Informació i inscripcions:** dimarts i dijous, de 17.30 a 19 h a l'Escola Alemana, a partir del 9 de setembre

**Lloc de l'activitat:** pistes d'atletisme de l'Escola Alemana

## Escola de tennis taula

Nascuts/des a partir de 2007

**Organitza:** Escola Club Tennis Taula L'Avenç

**Informació i inscripcions:** de dilluns a divendres, de 16 h a 20 h, al Centre Cultural L'Avenç (c. Àngel Guimerà, 27-29). Tel 93 513 54 45

**Lloc de l'activitat:** Centre Cultural L'Avenç

## Escola de futbol sala

Nascuts/des entre 2006 i 2009

**Organitza:** AE Penya Esplugues Futbol Sala

**Informació i inscripcions:** dimarts i dijous, de 18.30 a 21 h, al CEM Les Moreres, a partir del 3 de setembre

**Lloc de l'activitat:** CEM Les Moreres

## Escola esports de raqueta

(Pàdel, Tennis, Squash)

Nascuts/des entre 1996 i 2009

**Organitza:** Club Ciudad Diagonal

**Informació i inscripcions:** [www.clubciudaddiagonal.com](http://www.clubciudaddiagonal.com) i al tel. 93 473 96 71

**Lloc de l'activitat:** Club Ciudad Diagonal (plaça Mireia s/n).

## Organització

S'organitzen competicions esportives regulars de novembre a maig en esports col·lectius com són el futbol 7, bàsquet, futbol-sala, voleibol, handbol... i individuals com escacs, tennis taula, gimnàstica artística... Els dies de les competicions dels esports d'equip seran preferentment els dissabtes al matí, de 9 a 13 h.

Per a més informació us podeu adreçar al Departament d'Esports de l'Ajuntament d'Esplugues. Tel. 93 371 33 50

# JOCS ESPORTIUS ESCOLARS

## Curs 2013-2014

**Aquest programa té com a finalitat promoure la pràctica esportiva entre el jovent d'Esplugues.**

El propòsit d'aquest programa és que nois i noies adquireixin l'hàbit d'ocupar una part del seu temps de lleure realitzant una activitat físico-esportiva. Es pretén també potenciar i divulgar el concepte de l'esport educatiu.

## A qui va adreçat

Poden participar-hi nens i nenes d'edats compreses entre els 6 i els 17 anys.

Per poder participar en els JOCS ESPORTIUS ESCOLARS us heu d'adreçar a les associacions de pares i mares dels centres escolars corresponents o a les diferents entitats esportives participants.

