

## PREU ABONAMENT MENSUAL

### QUOTES PER PERSONA

ABONAMENT ADULT (a partir de 18 anys)	38,00 €
ABONAMENT FAMILIAR (a partir de 18 anys)	33,00 €
ABONAMENT FAMILIAR (menors de 18 anys)	22,50 €
ABONAMENT HORARI REDUÏT De dl a dv de 9 h a 13 h / ds i dg en tot l'horari de la instal·lació	26,50 €
ABONAMENT DE 8 SESSIONS MENSUALS	27,00 €
ABONAMENT NENS (6-18 anys), JUBILATS I DISCAPACITATS	26,50 €
ABONAMENT ATURATS	26,00 €
ABONAMENT PER COSSOS DE SEGURETAT	27,00 €
ESTIU (JULIOL/AGOST) QUOTA MENSUAL Només per als abonaments que es facin en aquests mesos.	45,00 €
ABONAMENT ANUAL	360,00 €
MATRÍCULA La matrícula serà gratuïta el primer cop que un abonat s'hi inscrigui. En el cas de donar-se'n de baixa i voler tornar abans de sis mesos, haurà de pagar els 30 € de matrícula.	30,00 €
QUOTA DE MANTENIMENT	5,00 €
PÈRDUA DEL CARNET	10,00 €

Us recordem que amb una única quota podreu gaudir d'una àmplia oferta de més de **100 activitats** dirigides a tots els públics: PILATES, AIGUAGIM, ZUMBA, TONO, CICLO-INDOOR, BODY-POWER, STRECHING, DANSA DEL VENTRE, ESQUENA SANA, STRONG BY ZUMBA, BOOT-CAMP...

## PREUS entrada i abonaments

- ADULT  
1 ENTRADA DIA: 6,00 € 5 SESSIONS: 25,50 € 10 SESSIONS: 48,00 €
- INFANTIL  
1 ENTRADA DIA: 5,00 € 5 SESSIONS: 21,25 € 10 SESSIONS: 40,00 €



En fer l'abonament cal portar (fotocòpia): DNI, targeta sanitària, llibreta bancària i certificat de convivència (en cas d'abonament familiar).

# Programa esportiu

## TEMPORADA 2018-2019



Av. Camp d'Esports, 36-38  
43700 El Vendrell  
Tel. 977 66 59 96  
A/e esports@elvendrell.net  
www.elvendrellesports.cat

Instal·lació AV. CAMP D'ESPORTS - Tel. 977 18 26 28  
Instal·lació CTRA. DR. ROBERT - Tel. 977 15 57 98



A PARTIR DEL 3 DE SETEMBRE

## Complex Esportiu Camp d'Esports

**HORARI:** de dl. a dv. de 6:30 h a 22 h, ds de 9 h a 14 h i de 16 h a 20 h, dg. de 10 h a 14 h.

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
6:35	7:25	S1		CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	
		S2	PILATES		TONO		TONO	

9:00	9:50	P			AIGUASALUT			
9:15	10:05	S2	GIMNÀSTICA MANTENIMENT	PILATES	GIMNÀSTICA MANTENIMENT	PILATES		
9:30	10:20	S1	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR
10:30	11:20	S2	BODY-POWER	JUST-PUMP	GAC	ABD 30'	ZUMBA	STRONG ZUMBA
11:00	11:30	S2				STRECHING 30'		

15:15	16:05	S1	CICLO-INDOOR			CICLO-INDOOR		
		S2		PILATES	CARDIOBOX	PILATES	ZUMBA	

17:15	18:05	S2		PILATES	IOGUILATES	PILATES	ESQUENA SANA	
18:30	19:20	S2	BODY-POWER	GAC	FUNCTIONAL TRAINING	CARDIO DANCE	TONO	
19:30	20:20	S1	CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR	
		S2	BOSSU-TONO	CARDIOBOX	TONO	FUNCTIONAL TRAINING	ZUMBA	
20:15	21:05	P		NAT-TO		NAT-TO		
20:30	21:20	S1	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR		
		S2			STRONG ZUMBA			

**HORARI MONITOR SALA DE FITNESS:** de dl. a dv. de 8 h a 13 h i de 15 h a 22 h, ds de 10 h a 14 h.

## Complex Esportiu Dr. Robert

**HORARI:** de dl. a dv. de 6:30 h a 22 h.

INICI	FINAL	SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9:15	10:05	S2	COS I MENT	PILATES	BODY-POWER		ESQUENA SANA
9:30	10:20	S1	CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR	CICLO-INDOOR
		S2				PILATES	
		P	AIGUAGIM	AIGUAGIM		AIGUAGIM	
10:15	11:05	S2	ZUMBA		ESQUENA SANA		
10:30	11:20	S2		PILATES		PILATES	CARDIOBOX
		P	AIGUAGIM				AIGUAGIM
11:00	11:50	P			AIGUAGIM		

15:15	16:05	S1	CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR		
		S2		STRONG ZUMBA		TONO	IOGUILATES
		P	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM

17:15	18:05	S2	IOGUILATES	COS I MENT	PILATES	PILATES	
18:30	19:20	S2	ZUMBA	GAC	CARDIO DANCE	BODY-BARS	STEP-TONO
19:30	20:20	S1	CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR		CICLO-INDOOR
		S2	PILATES	BODY-POWER	PILATES	BOOT CAMP	
20:30	21:20	S2	PILATES	PILATES	TONO	ZUMBA	IOGA/TONO

**HORARI MONITOR SALA DE FITNESS:** de dl. a dv. de 8 h a 13 h i de 16 h a 21 h.

### INTENSITAT DE LES ACTIVITATS

BAIXA	AIGUASALUT	STRECHING 30'	GIMNÀSTICA MANTENIMENT	ESQUENA SANA	COS I MENT	IOGUILATES					
MITJANA	ABD 30'	IOGA/TONO	AIGUAGIM	GAC	PILATES	NAT-TO	TONO	ZUMBA	BODY-BARS	STRONG ZUMBA	
ALTA	CICLO-INDOOR	JUST-PUMP	BODY-POWER	FUNCTIONAL TRAINING	BOOT CAMP	BOSSU-TONO	CARDIOBOX	CARDIO DANCE	STEP-TONO		