

# PREUS SEM CAN BANÚS 2023

| ABONAMENT INTEGRAL (bany lliure, sala fitness i totes les activitats dirigides) |        |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------|
| JUVENIL (14-25 ANYS)                                                            | 35,83€ |
| ADULT (A PARTIR DE 26 ANYS)                                                     | 44,79€ |
| REDUÏT (JUBILATS, DISCAPACITATS, ATURATS I/O ≥ 60 ANYS)                         | 26,88€ |
| FAMILIAR (A PARTIR DE 2 USUARIS EMPADRONATS AL MATEIX DOMICILI)                 | 39,19€ |

| ABONAMENT PISCINA (inclou bany lliure i sala de fitness)        |        |
|-----------------------------------------------------------------|--------|
| INFANTIL (4-13 ANYS)                                            | 15,68€ |
| JUVENIL (14-25 ANYS)                                            | 25,75€ |
| ADULT (A PARTIR DE 26 ANYS)                                     | 27,99€ |
| REDUÏT (JUBILATS, DISCAPACITATS, ATURATS I/O ≥ 60 ANYS)         | 10,64€ |
| FAMILIAR (A PARTIR DE 2 USUARIS EMPADRONATS AL MATEIX DOMICILI) | 18,24€ |

| ABONAMENT ACTIVITATS DIRIGIDES (inclou totes les activitats dirigides) |        |
|------------------------------------------------------------------------|--------|
| JUVENIL (14-25 ANYS)                                                   | 27,99€ |
| ADULT (A PARTIR DE 26 ANYS)                                            | 35,83€ |
| REDUÏT (JUBILATS, DISCAPACITATS, ATURATS I/O ≥ 60 ANYS)                | 18,48€ |
| FAMILIAR (A PARTIR DE 2 USUARIS EMPADRONATS AL MATEIX DOMICILI)        | 22,40€ |

| ABONAMENT 1 ACTIVITAT DIRIGIDA (1 activitat dirigida fixa a la setmana) |        |
|-------------------------------------------------------------------------|--------|
| ÚNIC                                                                    | 20,16€ |

| NATACIÓ                                         | ABONAT  | NO ABONAT |
|-------------------------------------------------|---------|-----------|
| NADONS 1 DIA SETMANA (4 MESOS-2 ANYS)           | -       | 33,59€    |
| NATACIÓ 1 DIA SETMANA                           | 21,27€  | 33,59€    |
| NATACIÓ 2 DIES SETMANA                          | 35,83€  | 47,03€    |
| NATACIÓ TARIFA REDUÏDA 1 DIA SETMANA            | 19,03€  | 27,99€    |
| NATACIÓ TARIFA REDUÏDA 2 DIES SETMANA           | 30,23€  | 39,19€    |
| NATACIÓ GRUPS O CENTRES ESCOLARS 1 DIA SETMANA  | 29,12€  |           |
| NATACIÓ GRUPS O CENTRES ESCOLARS 2 DIES SETMANA | 44,79€  |           |
| INTENSIU MES DE JULIOL                          | 123,18€ |           |
| INTENSIU MES DE JULIOL (NOMÉS 1a O 2a QUINZENA) | 70,00€  |           |

| GIMNÀSTICA ARTÍSTICA |        |
|----------------------|--------|
| 1 DIA SETMANA        | 21,27€ |
| 2 DIES SETMANA       | 35,83€ |

# SEM CAN BANÚS

FES ESPORT, FES POBLE

# ACTIVITATS DIRIGIDES SALA PAVELLÓ I PISCINA 2023

MATINS

| DILLUNS                          | DIMARTS                            | DIMECRES                         | DIJOUS                            | DIVENDRES                          | DISSABTE                     |
|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| SALA PAVELLÓ                     | SALA PAVELLÓ                       | SALA PAVELLÓ                     | SALA PAVELLÓ                      | SALA PAVELLÓ                       | SALA PAVELLÓ                 |
| BALL EN LÍNIA 1<br>9.30 - 10.45h | TREBALL FUNCIONAL<br>9.15 - 10.30h | CORE/STRETCHING<br>9.00 - 10.30h | DANCE TONO<br>9.15 - 10.20h       | GAC<br>9.15 - 9.55h                |                              |
|                                  | PILATES<br>10.40 - 11.55h          |                                  | BALL EN LÍNIA 1<br>10.30 - 11.30h | STRETCHING<br>10.05 - 10.30h       |                              |
|                                  |                                    |                                  |                                   | PILATES<br>10.40 - 11.40h          |                              |
| PISCINA                          | PISCINA                            | PISCINA                          | PISCINA                           | PISCINA                            | PISCINA                      |
| AQUAGYM<br>9.30 - 10.15h         | AQUAGYM<br>9.30 - 10.15h           | AQUAGYM<br>9.30 - 10.15h         | AQUAGYM<br>9.30 - 10.15h          | TERÀPIA AQUÀTICA<br>10.00 - 10.45h | MATRONATACIÓ<br>9.05 - 9.50h |
|                                  | TERÀPIA AQUÀTICA<br>16.15 - 17.00h |                                  |                                   |                                    |                              |

TARDES

| SALA PAVELLÓ                              | SALA PAVELLÓ                      | SALA PAVELLÓ                          | SALA PAVELLÓ                         | SALA PAVELLÓ                                | SALA PAVELLÓ |
|-------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|
|                                           | STEPS TONO<br>15.30 - 16.30h      | CREIXEMENT PERSONAL<br>15.00 - 16.10h |                                      |                                             |              |
| IOGA<br>16.20 - 17.15h                    |                                   | IOGA<br>16.20 - 17.15h                |                                      |                                             |              |
| BALL EN LÍNIA iniciació<br>17.25 - 18.20h |                                   | TREBALL FUNCIONAL<br>17.25 - 18.20h   |                                      | BALL EN LÍNIA 1 iniciació<br>17.30 - 18.50h |              |
| DANCE TONO<br>18.25 - 19.20h              |                                   | FULL BODY<br>18.30 - 19.25h           |                                      |                                             |              |
| PILATES<br>19.30 - 20.30h                 |                                   | TONO LINE DANCE<br>19.35 - 20.50h     |                                      | DANCE LATINO<br>19.00 - 20.00h              |              |
|                                           | BALL EN LÍNIA 2<br>20.10 - 21.10h |                                       | PILATES/STRETCHING<br>20.10 - 21.35h |                                             |              |

# HORARI CURSETS DE NATACIÓ I GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

| DILLUNS                            | DIMARTS                            | DIMECRES                           | DIJOUS                             | DIVENDRES                          | DISSABTE                           |
|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|                                    | PISCINA                            | PISCINA                            | PISCINA                            |                                    |                                    |
|                                    | NATACIÓ ADULTS<br>10.30 - 11.15h   | NATACIÓ ADULTS<br>10.30 - 11.15h   | NATACIÓ ADULTS<br>10.30 - 11.15h   |                                    |                                    |
| PISCINA                            | PISCINA                            | PISCINA                            | PISCINA                            | PISCINA                            | PISCINA                            |
| NATACIÓ INFANTIL<br>17.30 - 18.15h | NATACIÓ INFANTIL<br>17.30 - 18.15h | NATACIÓ INFANTIL<br>17.30 - 18.15h | NATACIÓ INFANTIL<br>17.30 - 18.15h | NATACIÓ INFANTIL<br>17.30 - 18.15h | NATACIÓ INFANTIL<br>10.00 - 10.45h |
| NATACIÓ INFANTIL<br>18.30 - 19.15h | NATACIÓ INFANTIL<br>18.30 - 19.15h | NATACIÓ INFANTIL<br>18.30 - 19.15h | NATACIÓ INFANTIL<br>18.30 - 19.15h | NATACIÓ INFANTIL<br>18.30 - 19.15h | NATACIÓ INFANTIL<br>11.00 - 11.45h |
|                                    | SALA PAVELLÓ                       |                                    | SALA PAVELLÓ                       |                                    |                                    |
|                                    | GIMNÀSTICA ART.<br>17.30 - 18.40h  |                                    | GIMNÀSTICA ART.<br>17.30 - 18.40h  |                                    |                                    |
|                                    | GIMNÀSTICA ART.<br>18.50 - 20.00h  |                                    | GIMNÀSTICA ART.<br>18.50 - 20.00h  |                                    |                                    |

NADONS DISSABTE  
9.30 - 10.00h  
10.00 - 10.30h  
10.30 - 11.00h

## HORARI DIRIGIDES GIMNÀS

Les activitats es duen a terme des de l'1 de setembre al 31 de juliol.

El mes d'agost els abonats a activitats dirigides poden accedir a la piscina.

## HORARIS OBERTURA PISCINA

### HIVERN (12 de setembre - 25 de juny)

De dilluns a dijous: de 7 a 22 h  
Divendres: de 7 a 14 h i de 16 a 22 h  
Dissabtes: de 9 a 14 h i de 16 a 20 h  
Diumenges: de 9 a 13 h

### ESTIU (26 de juny - 31 d'agost)

De dilluns a dissabte: de 9 a 20 h  
Diumenges: de 9 a 15 h

## INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ

Recepció de la Piscina Municipal

Tel. 93 750 82 97 / 600 320 910

C/ Marquès de Barbarà, 11

[semcanbanus@vilassardedalt.cat](mailto:semcanbanus@vilassardedalt.cat)

## DOCUMENTACIÓ A APORTAR

- Fotocòpia del DNI de l'usuari o del pare/mare/ tutor/a i la del pagador/a.
- Número de compte bancari.
- Volant de convivència (per a l'abonament familiar).
- Abonats amb quota reduïda: fotocòpia del document acreditatiu de la discapacitat, de la situació d'atur (renovable mensualment) o de la situació de vulnerabilitat social.

