



MANTENIMENT FÍSIC per a la població adulta

2023-24

ACTIVITATS PER A PERSONES JOVES I ADULTES (MAJORS DE 16 ANYS) MANTENIMENT FÍSIC (Octubre 2023 a Maig 2024)

| GRUP | CENTRE ESPORTIU | DIES | HORARI | PLAÇES |
|------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------|--------|
| 1 | CEIP Jaime I | Dilluns, dimecres i dijous | 18:00-19:00 | 40 |
| 2 | | | 19:00-20:00 | 40 |
| 3 | IES Sos Baynat | Dilluns, dimecres i dijous | 18:00-19:00 | 40 |
| 4 | | | 19:00-20:00 | 40 |
| 5 | IES Matilde Salvador | Dilluns, dimecres i dijous | 20:00-21:00 | 60 |
| 6 | Pavelló Fernando Úbeda (Grapa) | Dilluns, dimecres i divendres | 09:15-10:15 | 80 |
| 7 | | | 10:15-11:15 | 80 |
| 8 | CEIP Blasco Ibáñez | Dilluns, dimecres i dijous | 19:00-20:00 | 50 |
| 9 | Pavelló Castàlia | Dilluns, dimecres i divendres | 09:30-10:30 | 80 |
| 10 | CEIP Isabel Ferrer | Dilluns, dimarts i dijous | 19:00-20:00 | 40 |
| 11 | Instal·lacions Gran Via | Dimarts, dimecres i divendres | 09:30-10:30 | 40 |
| 12 | | | 18:00-19:00 | 40 |
| 13 | Instal·lacions Rafalafena | Dilluns, dimecres i divendres | 19:00-20:00 | 40 |
| 14 | | | 20:00-21:00 | 40 |
| 15 | | | 09:15-10:15 | 40 |
| 16 | | | 10:15-11:15 | 40 |
| 17 | Pavelló Emilio Fabregat | Dilluns, dimecres i divendres | 19:30-20:30 | 55 |
| 18 | Pistes Gaetà Huguet | Dimarts i dijous | 17:30-18:30 | 30 |
| 19 | CEIP Gaetà Huguet | Dilluns, dimecres i dijous | 18:00-19:00 | 45 |
| 20 | | | 19:00-20:00 | 45 |
| 21 | CEIP Benadresa | Dimarts i dijous | 19:00-20:00 | 40 |
| 22 | IES Vicent Castell (Mixte 5) | Dilluns, dimarts i dijous | 18:45-19:45 | 45 |
| 23 | CEIP Carles Salvador | Dilluns, dimecres i dijous | 18:00-19:00 | 45 |
| 24 | CEIP Carles Salvador | Dilluns, dimecres i dijous | 19:00-20:00 | 45 |
| 25 | IES Politècnic | Dilluns, dimecres i dijous | 19:00-20:00 | 45 |
| | | | 20:00-21:00 | 45 |

AEROBIC

| GRUP | CENTRE ESPORTIU | DIES | HORARI | PLAÇES |
|------|---------------------------|------------------|-------------|--------|
| 25 | Instal·lacions Rafalafena | Dimarts i dijous | 19:00-20:00 | 40 |



Ajuntament de
Castelló
Esports

Informació i inscripcions:

Patronat Municipal d'Esports
C. Columbres, 22 (Castelló)
Telèfon: 964 23 65 12
<http://esports.castello.es>

Horari d'atenció al públic:

D'octubre a maig
de dilluns a divendres de 9:00 a 14:00h
De juny a setembre
de dilluns a divendres de 9:00 a 13:00h



MANTENIMENT FÍSIC per a la població adulta 2023-24

RENOVACIONS I NOVES INSCRIPCIONS:

- **RENOVACIONS (MATEIX GRUP I HORARI):** Podran renovar aquelles persones que van estar inscrites en la campanya 2022-23: La renovació es formalitzarà en les oficines del PATRONAT D'ESPORTS en el següent **termini**:
 - * Des de el **dilluns, 22 de maig** fins el **divendres, 14 de juliol de 2023 (ambdós inclusivament)**

NOTA: El **tràmit de renovació** també podrà fer-se **per correu electrònic** (per a més informació, telefonen a **964236512**, de 9 a 14h o escriguen a **esports@castello.es**)
- **CANVIS DE GRUP:** Aquells/es que havent renovat per a la campanya 2023-24 desitgen canviar de grup o horari, podran fer-ho el **dilluns, 17 de juliol de 2023** en les oficines del PATRONAT D'ESPORTS.
- **NOVES INSCRIPCIONS:** Podran inscriure's aquelles persones que s'incorporen com nou alumnat a la Campanya de Manteniment Físic, així com les que, estant inscrites en l'anterior campanya, no hagen renovat abans del 14 de juliol de 2023. La inscripció es formalitzarà en les oficines del PATRONAT D'ESPORTS, a partir del **dimarts 18 de juliol de 2023**.

● **PREU(PER ACTIVITAT):** - D'octubre 2023 a maig 2024 **65,98€**

- De gener a maig 2024 **45,68€**

El pagament del preu públic podrà realitzar-se:

- Mitjançant **ingrés** en la entitat bancària col·laboradora, **presentant obligatòriament el justificant** de pagament en les oficines del PATRONAT D'ESPORTS, per a aix fer efectiva la inscripció.
- Mitjançant **targeta bancària** en les oficines del PATRONAT D'ESPORTS.



Ajuntament de
Castelló
Esports

Informació i inscripcions:

Patronat Municipal d'Esports
C. Columbres, 22 (Castelló)
Telèfon: 964 23 65 12
<http://esports.castello.es>

Horari d'atenció al públic:

D'octubre a maig
de dilluns a divendres de 9:00 a 14:00h
De juny a setembre
de dilluns a divendres de 9:00 a 13:00h



MANTENIMENT FÍSIC per a la població adulta 2023-24

ACTIVITAT PER A PERSONES JOVES I ADULTES (MAJORS DE 16 ANYS)

DEL 3 DE JULIOL AL 30 D'AGOST DE 2023

GIMNÀSTICA AQUÀTICA EN ESTIU

| LLOC | DIES | HORARI | PLAÇES |
|----------------------------------|-------------------------------|-------------|--------|
| Platja del Gurugú (Punt Bebé) | Dilluns, dimecres i divendres | 09:00-10:00 | 50 |

La quota d'inscripció per a esta activitat ascendeix a un únic pagament de **34,61 € per als dos mesos**.

PREUS PÚBLICS. BAIXES I DEVOLUCIONS campanya **Manteniment Físic** (BOP nº 148, 10-12-2012):

- Els usuaris/espodran sol·licitar per escrit 10 dies abans de l'inici del mes corresponent la baixa definitiva en el curs, procedint-se a la devolució de la quantitat lliurada a compte. En cap cas es procedirà a la devolució del preu pagat una vegada iniciada la prestació del servei.
- Quan per causes no imputables a l'obligat al pagament del preu públic, no es preste el servei públic, procedirà la devolució de l'import que corresponga, prèvia petició de la persona o entitat interessada, acompanyant a la seua petició l'original del "justificant de pagament" o rebut acreditatiu del pagament realitzat.



Ajuntament de
Castelló
Esports

Informació i inscripcions:

Patronat Municipal d'Esports
C. Columbres, 22 (Castelló)
Telèfon: 964 23 65 12
<http://esports.castello.es>

Horari d'atenció al públic:

D'octubre a maig
de dilluns a divendres de 9:00 a 14:00h
De juny a setembre
de dilluns a divendres de 9:00 a 13:00h



MANTENIMENT FÍSIC per a la població adulta 2023-24

ES RECOMANA REALITZAR UN REONEIXEMENT MÈDIC

Dades que podrien constar, a criteri del metge/ssa responsable:

- Auscultació cardíaca i respiratòria
- Ventilografia basal
- Tensió arterial
- Electrocardiograma basal
- Prova d'esforç (consum d'oxigen)
- Balanç morfofostàtic
 - Exploració de columna vertebral, pelvis i membres inferiors
 - Podoscopia
- Analítica
 - Sang: hematies, hemoglobina, hematocrito
 - Orina: glucosa, albúmina, pigment biliars, urbolina, hematúria

Pel que es té constància en aquest organisme autònom, els centres privats de la ciutat de Castelló on es pot realitzar el reconeixement mèdic anteriorment descrit són els següents:

MEDICAS: Av: Caputxins, 6 Tlf: 964 22 80 90

MEDIDEPORT: Av: Rei En Jaume, 74-3º G Tlf: 964 24 49 49

CENTRE MÈDIC "VIRGEN DE LIDÓN": Cr/Maria Rosa Molas, S/N Tlf: 964 22 30 38

CENTRE DE MEDICINA ESPORTIVA: Alcalde Tárrega, 30-bajo Tlf 964 23 60 24

UNITAT DE MEDICINA ESPORTIVA HOSPITAL PROVINCIAL: Av/ Doctor Clará, 19 Tlf: 964 35 97 00 ext: 825

CLÍNICA NOVASALUT: Arrufat Alonso, 18. Tlf. 964260568

NOTA: NO ÉS OBLIGATORI que l'interessat o interessada presenten informe mèdic en el moment de la renovació o inscripció en la campanya; bastarà amb que signen el full d'inscripció en què es fa constar que es troba en condicions de salut adequades per a realitzar exercici físic moderat.



Ajuntament de
Castelló
Esports

Informació e inscripcions:

Patronat Municipal d'Esports
C. Columbreres, 22 (Castelló)
Telèfon: 964 23 65 12
<http://esports.castello.es>

Horari d'atenció al públic:

D'octubre a maig
de dilluns a divendres de 9:00 a 14:00h
De juny a setembre
de dilluns a divendres de 9:00 a 13:00h