



ACTIVITATS LLIURES (bonus)
PROGRAMACIÓ D'ESPORTS I PISCINA COBERTA D'ALDAIA

2008-09



**D'AJUNTAMENT
ALDAIA**

www.aldaia-ajuntament.es



CALENDARI ACUMULATIU D'ACTIVITATS AQUÀTIQUES 2008-09

1er TRIMETRE

- DI y Dc - 20 sessions 
- Dm y Dj - 20 sessions 
- Dv - 10 sessions 
- Ds - 10 sessions 
- Dg - 10 sessions 

SETEMBRE/OCTUBRE08

| l | m | x | j | v | s | d |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

NOVEMBRE08

| l | m | x | j | v | s | d |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

DESEMBRE08

| l | m | x | j | v | s | d |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

2on TRIMETRE

- DI y Dc - 20 sessions 
- Dm y Dj - 20 sessions 
- Dv - 10 sessions 
- Ds - 10 sessions 
- Dg - 10 sessions 

GENER09

| l | m | x | j | v | s | d |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

FEBRER09

| l | m | x | j | v | s | d |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |

MARÇ09

| l | m | x | j | v | s | d |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

3er TRIMETRE

- DI y Dc - 20 sessions 
- Dm y Dj - 20 sessions 
- Dv - 10 sessions 
- Ds - 10 sessions 
- Dg - 10 sessions 
- Encontre de natació 

ABRIL09

| l | m | x | j | v | s | d |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

MAIG09

| l | m | x | j | v | s | d |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

JUNY09

| l | m | x | j | v | s | d |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

bany lliure

Activitat dirigida a totes les persones, excepte els xiquets/es menors de 13 anys que hauran d'anar acompanyats/des d'una persona adulta. L'accés de xiquets/es de 0 a 5 anys, està limitat a la realització de cursos d'aprenentatge, i en cap cas podran accedir a bany lliure. Els usuaris/es podran gaudir del **bany lliure a la piscina gran** de dilluns a diumenge en el següent horari:

| | | |
|----------------------------|--|---|
| DILLUNS A DIVENDRES | 7.00 a 17.00 h Accés a qualsevol hora | 19.00 a 23.00 h Accés i eixida a les hores en punt |
| DISSABTES | 8.00 a 21.00 h Accés a qualsevol hora | |
| DIUMENGE | 9.00 a 14.00 h Accés a qualsevol hora | |

L'horari d'obertura i tancament de la piscina coberta serà el següent:

[De dilluns a divendres, de 7.00 a 23.00 h

[Dissabtes, de 8.00 a 21.00 h.

[Diumenges, de 9.00 a 14.00 h.

Aquest horari es podrà modificar per necessitats del servei, amb previ avís als usuaris/es de la piscina.

La instal·lació tancarà durant el mes d'agost.

El temps màxim de duració de bany lliure serà d'una hora, entrant i eixint a les hores en punt. Podrà accedir 15 minuts abans de l'hora d'inici de l'activitat, per a canviar-se i preparar-se. L'accés al bany lliure queda limitat al cup màxim que s'estableix en normativa sobre piscina d'ús públic.

Els usuaris/es de bany lliure disposen tots els dies d'una sessió tipus escrita a la pissarra.

PREUS BANY LLIURE

| | |
|--|----------|
| Entrada bany lliure | 3,50 ¢ |
| Abonament 10 banys (caducitat de 2 mesos des de la data d'emissió) | 28,30 ¢ |
| Abonament 20 banys (caducitat de 3 mesos des de la data d'emissió) | 46,70 ¢ |
| Abonament Anual (caduca el 31 de juliol de 2009) | 141,20 ¢ |
| Abonament Familiar (2-3 persones, caduca el 31 de juliol de 2009) | 232,90 ¢ |
| Abonament Familiar (4 o més persones, caduca el 31 de juliol de 2009) | 296,40 ¢ |
| Targeta Abonament 10 bany lliure (caducitat d'1 mes des de la data de compra) | 28,00 ¢ |

Targeta abonament 10 bany lliure: Targeta recarregable de 10 usos per al bany lliure, que podrà ser utilitzada per una o més persones. L'abonament tindrà un preu de 28,00 ¢ i una caducitat d'un mes, des del moment de la seua adquisició.

L'emissió de la primera targeta tindrà un cost addicional de 4,10 ¢

Per a sol·licitar qualsevol abonament familiar és imprescindible presentar el certificat de convivència actualitzat.

Tots els abonaments són unipersonals e intransferibles, excepte la targeta abonament 10, que pot ser compartida.

sala de fitness

Treball de manteniment físic a través de màquines cardiovasculars i de tonificació.

La sala compta amb corretges, bancs d'abdominals, màquines cardiovasculars (bicicletes clàssiques i reclinada, el·líptica, stepper), màquines per a glutis, quàdriceps, femoral assegut, peck-deck, dorsals i bíceps.

Horari de la sala de fitness:

De dilluns a divendres, de 7.00 a 23.00 h (Horari complet)
De dilluns a divendres, de 7.00 a 17.00 h (Horari de matins)
Dissabtes, de 8.00 a 21.00 h
Diumenges, de 9.00 a 14.00 h

Horari amb monitor/a

Dilluns i dimecres, de 9.00 a 11.00 h
Dimarts i dijous, de 18.30 a 20.30 h
L'horari podrà ser modificat segons la demanda d'usuaris/es a la sala de fitness.

PREUS SALA FITNESS

| | |
|--|----------|
| Entrada lliure | 3,50  |
| Entrada piscina + fitness | 5,60  |
| Abonament mensual | 28,90  |
| Abonament bimensual | 48,00  |
| Abonament trimestral | 64,90  |
| Abonament anual combinat piscina + fitness (Caduca el 31 de juliol de 2009) | 260,40  |



periodicitat

Abonament trimestral

- 1r trimestre (oct-nov-des 08)
- 2n trimestre (gener-feb-març 09)
- 3r trimestre (abril-maig-juny 09)

Abonament Bimensual

- Juliol – setembre 09

Abonament combinat (caduca el 31 de juliol de 2009)

Renovació de places:

L'última setmana de cada mes o cada trimestre

Novà inscripció: el dia 1 de cada mes



balneari urbà

L'ús dels elements de la natura és el medi més simple, més segur i més econòmic de cuidar la salut. L'aigua és l'element més versàtil per a aquesta cura.

El balneari urbà d'Aldaia es compon de sis estacions termals que, combinades de distinta manera, poden aconseguir múltiples circuits per a diferents indicacions: disminució del cansament muscular, activació de la circulació, afavoriment de la relaxació, alleugeriment de l'estrés i l'ansietat, etc.

Quan s'usa adequadament, l'aigua neteja i purifica els teixits corporals.

Estacions del Balneari urbà:

- Piscina de raigs
- Bany turc
- Dutxa escocesa
- Dutxa d'olis essencials
- Termes
- Piscina de tonificació

**SERVICI AMB CITA PRÈVIA,
A EXEPCIÓ DEL DILLUNS, QUE NO HI HAURÀ SERVICI.**

PREUS BALNEARI URBÀ

| | |
|---|---------|
| Entrada | 6,70 € |
| Abonament 10 sessions (caduca el 31 de juliol de 2009) | 53,30 € |
| Entrada Balneari + massatge complet | 32,00 € |

Tots els abonaments són unipersonals e intransferibles.

Tots els abonaments de balneari caduquen el 31 de juliol del 2009

massatges

Massatge relaxant

El massatge relaxant millora els enduriments musculars, i ajuda a la relaxació física i mental. Activa la circulació alleugerint les tensions i estimulant el balanç i l'harmonia dels òrgans vitals.

Modalitats

Massatge Complet: Esquena, cames, cervicals, i braços.

Duració aproximada: 1 hora.

Massatge Parcial: Esquena, Peus, Braços, Cames, Pectoral, Facial.

Duració aproximada: 30 minuts.

ES DONARA SERVEI MITJANÇANT CITA PRÈVIA.
NO HI HAURÀ SERVEI ELS DIES:
DILLUNS, DISSABTES DE VESPRADA I DIUMENGES.

PREUS MASSATGE RELAXANT

| | |
|-----------------------------|---------|
| Massatge Parcial | 14,00 € |
| Massatge Complet | 28,00 € |
| Balneari + Massatge Complet | 32,00 € |

Per a sol·licitar aquest servei caldrà demanar cita prèvia a recepció, o al telèfon: **96 198 52 70.**





val de regal

El «val regal» és una nova forma de regalar salut i benestar per als nostres.

Pot elegir entre els serveis de balneari i/o massatge relaxant, combinant els dos o per separat, triant el nombre de sessions que vostè desitge.

Pot adquirir-lo a les oficines de la piscina coberta.

pàdel

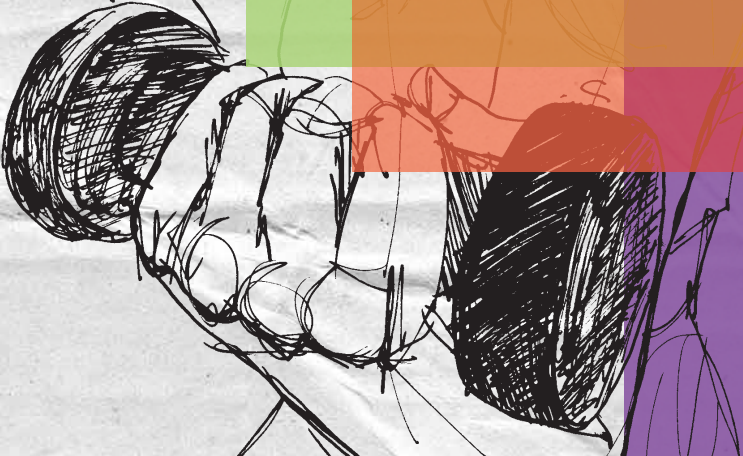
| | |
|--|------|
| Sense llum artificial (per hora) | 7 € |
| Amb llum artificial (per hora) | 10 € |
| Lloguer de pala (resulta obligatori deixar en depòsit el DNI) | 2 € |



ACTIVITATS I ESPORTS I piscina coberta d'aldia
PROGRAMA D'ACTIVITATS I ESPORTS I piscina coberta d'aldia
2008-09



area
Participació i
Desenvolupament



Tel.: 96 198 52 70 • Fax: 96 198 52 74
Avd. Ricardo Fuster s/n
esports@alcaia-ajuntament.es
www.alcaia-ajuntament.es