

# INFORMACIÓ GENERAL

Els cursos tenen una durada d'octubre a juny.

Els cursetites amb ACT.DIRIGIDES podran accedir a qualsevol horari i activitat de les que s'ofereixen pel trimestre. Les sessions contractades trimestralment, tenen caducitat del trimestre.

30' abans d'iniciar-se la sessió de ciclo-indoor i aquafitness, es repartiran els números amb els quals es podrà accedir a l'activitat. Es repartirà un núm. per persona, no es poden reservar números.

El pagament es farà trimestralment mitjançant rebut amb el compte bancari que ens heu facilitat. Aquest rebut s'emetrà durant el trimestre. La informació sobre el dia de pagament es penjarà al tauló d'informació.

Per donar-vos de baixa de l'activitat s'ha d'omplir obligatòriament el FULL DE BAIXA VOLUNTÀRIA, que s'haurà de lliurar a l'OAC. Si no realitzeu aquest tràmit estareu d'alta de l'activitat.

Totes les persones inscrites als cursos hauran de complir les normes d'ús de la instal·lació de no ser així, podran ser sancionats.

La documentació necessària per tal de fer la inscripció:

- DNI cursetista, DNI del pare, mare o tutor.
- Certificat ICAR (només discapacitats)
- Dades Bancàries

## DESCOMPTE

- 10% Abonats: Els usuaris que tinguin un abonament anual i els fills que hi estiguin inclosos podran gaudir del descompte.
- 30% discapacitat: Les persones amb discapacitat reconeguda igual o superior al 33% ICASS.
- TARIFACIÓ SOCIAL: Les persones que es vulguin acollir a la Tarificació social, hauran de presentar la documentació per tal d'aplicar la reducció de tarifa. Per tal de realitzar el descompte haurà d'estar vigent a l'hora de la inscripció al curs. (díptic tarifació).



## HORARI D'OFICINA

(Del 1 d'abril fins al 31/07/22)

**Oficina (1a planta-PEM GUIERA)**

De dilluns a divendres  
9.15-12.15h

## HORARI d'ATENCIÓ PÚBLIC CEM CAN XARAU

De dilluns a divendres  
8:00-13:30h

**CEM CAN XARAU**

**C/ Camèlies s/n**

**93.691.77.04/05**

**canxarau@cerdanyola.cat**

**@complex\_can\_xarau**



Ajuntament de  
Cerdanyola del Vallès



Cerdanyola  
Ciutat del  
coneixement



## ACTIVITATS DIRIGIDES Curs 2022/23



## FITNESS GENT GRAN

Ratio +30

Curs de gimnàstica per a persones grans on es treballa la coordinació, la flexibilitat, el sistema cardiovascular. Aquesta activitat també coorganitza el cicle de passejades de marxa nordica, on les persones que estiguin capacitades podran realitzar-se.

**Dilluns i dimecres**      **11.00-11.40h**  
(No empadronats 48,00€)    **Tarifa: 42,00€**

## FITNESS SALUT

Ratio +30

Curs de gimnàstica per a persones amb un nivell baix d'activitat física, amb problemes d'esquena, obesitat, movilitat. Gimnàstica adequada per tots els públics que vulguin iniciar-se en l'activitat física.

**Dimarts i dijous**      **16.30-17.10h**  
(No empadronats 48,00€)    **Tarifa: 42,00€**



## Entrades puntuals activitats

Es podrà accedir a totes les activitats dirigides ofertades, sempre i quan l'aforament ho permeti. Es tindrà accés a activitats dirigides al gimnàs i Aquafitness (consultar díptic d'horaris).

**Entrada puntual activitat dirigida**      **4,00€**  
**Entrada a tots els serveis**      **8,00€**

**Bo de 10 entrades** a activitats      **35,00€**  
(Caduca a l'any de la data de la compra)

## Act. Dirigides

Els cursetistes que contractin les activitats dirigides podran accedir a qualsevol horari i activitat de les que s'ofereixen fins a exhaurir el nombre de sessions contractades pel trimestre. Les activitats dirigides son per adults a partir dels 15 anys, amb diferents intensitats de treball la qual es marcarà per colors.

## Act. SUAUS

**MATER-FIT**  
**CORE-STRECHING**  
**GIM-SUAU**

## Act. TONIFICACIÓ

**BASIC-TRAINING**  
**HIPO-STRECHING**  
**TONO-STRECHING**  
**CIRCUIT TONO**  
**Body training**  
**Step funcional**

## Act. CARDIO

**Full body**  
**HIIT**  
**TABATA**  
**Maximun training**  
**Ciclo-indoor**

## Act. Coreografiades

**SUMBA**  
**LATINO**  
**STEP**  
**TONO-STEP**



## tarifes

**12 sessions** (Tarifa infantil: 32,52€)    **Tarifa: 33,84€**

**24 sessions** (Tarifa infantil: 65,04€)    **Tarifa: 67,68€**

**36 sessions** (Tarifa infantil: 97,56€)    **Tarifa: 101,52€**

(No empadronats increment de 2,00€ sobre la tarifa/mes)

