

CAMPANYA ESPORTIVA D'HIVERN 2014 / 2015



1. INSTAL·LACIONS ESPORTIVES MUNICIPALS
2. ACTIVITATS FISICOESPORTIVES
3. MAESTRAT NATURA
4. ESPORT FEDERAT
5. ACTIVITAT AQUÀTICA (piscina coberta municipal)
6. ESDEVENIMENTS I COMPETICIONS POPULARS
7. GADE
8. En-forma-T
9. ESPORT ESCOLAR



Organitza:



Ajuntament
de Benicarló
Regidoria d'Esports

Col·laboren:



XXVII CAMPANYA ESPORTIVA D'HIVERN 2014-2015

Un any més l'Ajuntament de Benicarló, a través de la Regidoria d'Esports, promou la Campanya Esportiva Municipal d'Hivern. Aquesta campanya ofereix, per a la temporada 2014-2015, els següents programes:

1. INSTAL·LACIONS ESPORTIVES MUNICIPALS.....	P4
2. ACTIVITATS FISICOESPORTIVES.....	P5
3. MAESTRAT NATURA.....	P7
4. ESPORT FEDERAT.....	P7
5. ACTIVITAT AQUÀTICA (piscina coberta municipal).....	P8
6. ESDEVENIMENTS I COMPETICIONS POPULARS.....	P10
7. GADE (Gabinet d'Ajuda a l'Esportista).....	P11
8. En-forma-T (programa de formació esportiva).....	P11
9. ESPORT ESCOLAR i JOCS ESPORTIUS COMARCALS.....	P12



Gafas ultra resistentes

para niños con

superpoderes

68€



Especial
vuelta
al cole,
revisión
visual
gratuita!!



vision&co CENTRO ÓPTICO EVA MARÍN

Plaza Emperador Carlos I, Nº 8, 12580 Benicarló (Castellón)

oficina@evamarin.es

www.evamarin.es

vision&co

siempre a la última

SALUDA DEL REGIDOR D'ESPORTS



Benvolguts amics i, com no, esportistes:

De nou, aquí amb tots vosaltres per començar la temporada esportiva. Una temporada en la qual tant l'oferta esportiva d'“Esport per a tots”, com la d'Esport Federat, Esport Escolar, esdeveniments, lligues locals, etc. torna a ser rica i variada.

Vaja per endavant, el nostre més sincer agraïment a totes aquelles institucions i clubs esportius locals, que col·laboren en la realització d'alguns dels programes que configuren la nostra campanya i, com no, a la seua tasca constant com a promotors de l'esport, sobretot en les edats de base.

En aquesta guia esportiva de la Campanya Esportiva d'Hivern, podreu trobar tota la informació per poder practicar esport en les nostres instal·lacions esportives municipals (en pavelló o en piscina, per exemple), tant a nivell popular o amb els amics, com dins d'alguna de les nostres entitats esportives. A més, tant per als nostres esportistes federats com per als nostres

esportistes populars, enguany tornem a comptar amb el servei del GADE (Gabinet d'Ajuda a l'Esportista), un servei de fisioteràpia i assessorament fisicoesportiu per poder realitzar la pràctica esportiva de forma segura i guiada.

I, de nou, el programa d'Esport Escolar suposa una de les nostres senyes d'identitat. Aquest programa és fruit del gran esforç d'organització i treball de l'Ajuntament per promocionar i afavorir la pràctica esportiva per als nostres escolars de forma gratuïta. Especial agraïment, volem donar també als clubs esportius que col·laboren en aquest programa, així com als departaments d'educació física dels centres escolars.

No em queda més que acomiadar-me i animar-vos participar en qualsevol de les activitats que us proposem, o qualsevol altra tant pública com privada. Es tracta sobretot de moure's, de trencar el sedentarisme i que l'esport i l'activitat física formen part de la nostra vida diària i ens ajuden a viure-la amb més qualitat i salut.

Per tant, ànim i a moure's.

Una abraçada.

► **Vols practicar esport per lliure amb els teus amics?**

► **Vols fer una reserva d'alguna instal·lació esportiva per a algun esdeveniment o activitat?**

Disposem de nombroses instal·lacions esportives a Benicarló. Contacta amb nosaltres i informa't sobre disponibilitat i horaris.

- Piscina Coberta Municipal
- Pavelló Poliesportiu Municipal.
 - Annex cobert
 - Annex semidescobert
 - Sala d'esquaix
 - Sala polivalent
- Pistes d'Atletisme Municipals
- Pista poliesportiva del passeig Marítim
- Zona poliesportiva del Jaume I
- Pistes poliesportives del CEIP Marqués de Benicarló
- Pistes poliesportives del CEIP E. Martínez Ródenas
- Pistes poliesportives del CEIP Francesc Catalan
- Pista de Ciclisme Municipal
- Camp de Futbol Municipal
- Camp de Tir La Basseta
- Camp de Petanca El Barranquet
- Escola de la Mar



Més informació a:

Regidoria d'Esports

Tel. 964 475 908 (Ext. 170; Ext. 204; Ext.107)

C. de Ferreres Bretó · 12580 · BENICARLÓ

correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org

[facebook.com/esports.benicarlo](https://www.facebook.com/esports.benicarlo)

twitter.com/esportbenicarlo

www.esportbenicarlo.com

INSCRIPCIONS	A partir del 17 de setembre de 2014 (fins que s'acaben les places)
LLOC	AJUNTAMENT, Àrea d'Esports, en horari de 9.30 h a 13.00h.
DURADA DE LES ACTIVITATS	Del 29 de setembre de 2014 al 31 de maig de 2015
FORMA DE PAGAMENT	Una vegada feta la matrícula a l'Ajuntament, s'ha d'abonar l'autoliquidació a l'entitat bancària. També es pot fer el pagament amb targeta de dèbit al mateix Ajuntament.
NORMES	Si l'alumne té 10 absències no justificades, la seua plaça quedarà vacant i s'oferirà a usuaris en llista d'espera.
PERÍODE DE VACANCES (sense activitat, tots els dies inclosos)	9 d'octubre de 2014 6 al 8 de desembre de 2014 24 al 31 de desembre de 2014 De l'1 de gener al 6 de gener de 2015 Del 14 al 19 de març de 2015 Del 2 al 13 d'abril de 2015 1 de maig de 2015 9 de maig de 2015

ACTIVITATS
D'INTENSITAT BAIXA *

ACTIVITATS
D'INTENSITAT MITJANA **

ACTIVITATS
D'INTENSITAT MITJANA-ALTA ***

GIMNÀSTICA 3a EDAT	QUOTA: 32,27 €
EDATS	A partir de 55 anys
HORARIS	G.1: Dimarts/dijous de 9.30 a 10.30 h G.2: Dimarts/dijous de 10.30 a 11.30 h G.3: Dilluns/dimecres de 9.30 a 10.30 h G.4: Dilluns/dimecres de 10.30 a 11.30 h Nota: Els G.2 i G.4, no realitzaran l'activitat, fins que els G.1 i G.2 no tinguin l'aforament complet (30 places)
ON	Pavelló Municipal (Pista annexa interior)

IOGA	QUOTA: 51,64 €
EDATS	A partir de 16 anys
HORARIS	Dimarts/dijous de 9.30 a 10.30 h
ON	Pavelló Municipal (sala polivalent)

TAI-TXI	QUOTA: 51,64 €
EDATS	A partir de 18 anys
HORARIS	Dimarts/dijous de 19.30 a 20.30 h
ON	Pavelló Municipal (Sala polivalent)

PSICOMOTRICITAT	QUOTA: 38,73 €
EDATS	3 a 5 anys
HORARIS	G1: Dilluns/dimecres de 17.30 a 18.30 h G.2: Dilluns/dimecres de 17.30 a 18.30 h
ON	Pavelló Municipal (sala polivalent)

ACTIVITAT FÍSICA ADAPTADA		QUOTA: 38,73 €
EDATS	A partir de 14 anys	
HORARIS	Dissabtes de 10.30 a 12.00 h	
ON	Pavelló Municipal i pistes annexes	

DANSA DEL VENTRE		QUOTA: 51,64 €
EDATS	A partir de 16 anys	
HORARIS	Dilluns/dimecres de 20.30 a 21.30 h	
ON	Pavelló Municipal (sala polivalent)	

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT D'ADULTS		QUOTA: 58,09 €
EDATS	Homes i dones a partir de 16 anys	
HORARIS	Dilluns/dimecres/divendres de 9.30 a 10.30 h	
ON	Pavelló Municipal (tatami i sala polivalent)	

COMBINADA (ZUMBA + MANTENIMENT)		QUOTA: 51,64 €
EDATS	A partir de 16 anys	
HORARIS	Dilluns/dimecres de 15.30 a 16.30 h	
ON	Pavelló Municipal (sala polivalent)	

PILATES		QUOTA: 51,64 €
EDATS	A partir de 16 anys	
HORARIS	Dimarts/dijous de 18.30 a 19.30 h	
ON	Pavelló Municipal (sala polivalent)	

AERÒBIC- STEP		QUOTA: 51,64 €
EDATS	A partir de 16 anys	
HORARIS	Dilluns/dimecres de 19.30 a 20.30 h	
ON	Pavelló Municipal (sala polivalent)	

CROSS TRAINING (entrenament funcional en circuits)		QUOTA: 51,64 €
EDATS	A partir de 16 anys	
HORARIS	Dilluns/dimecres de 18.30 a 19.30 h	
ON	Pavelló Municipal (sala polivalent)	

BOX-PUMP (ACTIVITAT COMBINADA: cardio-box + body pump)		QUOTA: 51,64 €
EDATS	A partir de 16 anys	
HORARIS	Dilluns/dimecres de 18.30 a 19.30 h	
ON	Pavelló Municipal (sala polivalent)	

Més informació a:

Regidoria d'Esports

Tel. 964 475 908 (Ext. 170; Ext. 204; Ext.107)

C. de Ferreres Bretó · 12580 · BENICARLÓ

correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org

[facebook.com/esports.benicarlo](https://www.facebook.com/esports.benicarlo)

twitter.com/esportbenicarlo

www.esportbenicarlo.com

Si el teu són les activitats en la naturalesa, durant tota la temporada diferents entitats esportives realitzen sortides excursionistes, rutes senderistes, marxes cicloturístiques, etc.

A més, l'Estació Nàutica Benicarló-Peníscola, en col·laboració amb l'Ajuntament de Benicarló, ofereix durant tot l'any cursos de vela, piragua, caiac, pàdel surf, busseig, etc.

- **DIA DE LA BICI (Organitza Club Deportes Balaguer)**
- **RUTES EXCURSIONISTES (Organitza: Club Xiruca)**
- **MARXA SENDERISTA BENICARLÓ-MORELLA (Organitza Penya Setrill)**
- **JORNADES D'ESPORTS NÀUTICS (Organitza Estació Nàutica)**
- **CAMPANYA D'ESQUÍ (Organitza Regidoria Joventut)**

Centre Informació i Assessorament Juvenil

Av. de lecla, 29 de Benicarló (Alberg Juvenil de l'IVA). GVA JOVE)

Horari: divendres 16 a 20 hores i dissabte de 10 a 14 hores

Tel. 964473509

Si el que t'agrada és l'entrenament regular, la competició, formar part d'un club, a Benicarló tens multitud d'esports i disciplines que podràs practicar de la mà d'alguna de les entitats esportives municipals.

Contacta'ns per correu electrònic o telefona a la Regidoria d'Esports i et posarem en contacte amb el club que més t'interesse.

CENTRE XIRUCA

CLUB BÀSQUET BENICARLÓ
 CLUB COLOMBÒFIL MISSATGER BENICARLÓ
 CLUB D'ATLETISME BAIX MAESTRAT
 CLUB BENICARLÓ BASE FUTBOL
 CLUB DE TENIS BENICARLÓ
 CD BENICARLÓ
 CLUB HANDBOL BENICARLÓ
 CLUB MABEL
 CLUB ACTIVITATS SUBAQUÀTIQUES MARENOSTRUM
 CLUB PETANCA BENICARLÓ
 CLUB RECORREGUTS DE CAÇA
 JUDO CLUB BENICARLÓ
 MAESTRAT MOTOR CLUB BENICARLÓ
 CLUB COLOMBICULTURA LA BENICARLANDA
 SOCIETAT DE CAÇA SANT HUBERT
 CLUB DE PESCA ESPORTIVA EL MERO
 UNIÓ CICLISTA BENICARLÓ
 CLUB PETANCA BOLAS Y BOCHAS
 CLUB CANÍ BAIX MAESTRAT
 CLUB DE BALL ESPORTIU MADISON
 CLUB TENNIS TAULA BENICARLÓ
 CLUB NATACIÓ BENICARLÓ

CLUB AJEDREZ BENICARLÓ

CLUB DE VELA BENICARLÓ
 CLUB PESCA ESPORTIVA BENICARLÓ
 AMICS DE LA MAR DE BENICARLÓ
 KICK BOXING CLUB BENICARLÓ
 MOTOCLUB BENICARLÓ
 CLUB DE PILOTA VALENCIANA ARREA-LI BONA DE BENICARLÓ
 CLUB JIUJITSU KAIDEN
 CLUB ESPORTIU GURUGUKAYAK BENICARLÓ
 CLUB CICLISTA DEPORTES BALAGUER
 CLUB PROMESAS F.S.
 CLUB TRIATLÓ BASILISCUS
 SCOOTER CLUB BAIX MAESTRAT
 CLUB DE PESCA SUBMARINA I APNEA EL MAESTRAT



Més informació a:

Regidoria d'Esports

Tel. 964 475 908 (Ext. 170; Ext. 204; Ext.107)

C. de Ferreres Bretó · 12580 · BENICARLÓ

correu.esports@ajuntamentdebenicarlor.org

[facebook.com/esports.benicarlo](https://www.facebook.com/esports.benicarlo)

twitter.com/esportbenicarlor

www.esportbenicarlor.com

ACTIVITATS INCLOSES
EN L'ABONAMENT

ACTIVITATS EN SEC		*INTENSITAT MODERADA	
HORES	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS
8.15-9.00	SALA		
8.15-9.00	PISCINA		AQUAGIM*
9.15-10.00	PISCINA	AIGUA FITNESS *	
9.30-10.30	SALA	GAP **	
10.15-11.00	PISCINA		AIGUA FITNESS*
10.45-11.15	SALA	ABD + ESTIRAMENTS *	
11.15-12.15	EXTERIOR	RUNNING OUTDOOR **	
11.15-12.00	PISCINA	AIGUAGIM*	
11.00-11.45	SALA		3a EDAT
13.30-14.00	SALA		ABDOMINALS
15.30-16.15	PISCINA	AIGUAGIM***	
15.30-16.30	SALA		STEP ***
16.30-17.00	SALA	CORE TRAINING *	
17.30-18.30	EXTERIOR	RUNNING OUTDOOR **	
18.30-19.30	SALA		
19.30-20.00	SALA		
19.30-20.30	EXTERIOR		RUNNING OUTDOOR
20.00-21.00	SALA	STEP ***	GAP***
20.15-21.00	PISCINA		
21.00-21.45	SALA		FUNCTIONAL TRAINING

CURSOS DE NATACIÓ

ACTIVITATS AQUÀTIQUES		*INTENSITAT MODERADA	
HORES	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS
7.15-8.00	PISCINA G		NATACIÓ ADULTS
8.15-9.00	PISCINA P		AIGUAGIM**
9.15-10.00	PISCINA G		NATACIÓ ADULTS
9.15-10.00	PISCINA P	AIGUA FITNESS *	
9.30-10.30	PISCINA G		
9.30-10.15	PISCINA P		
10.00-10.45	PISCINA G		NATACIÓ MAJORS
10.00-10.45	PISCINA G	NATACIÓ ADULTS	
10.15-11.00	PISCINA P		AIGUA FITNESS*
10.15-11.00	PISCINA G		
11.00-11.45	PISCINA P		
11.15-12.00	PISCINA P	AIGUAGIM*	
11.45-12.30	PISCINA P		
11.45-12.30	PISCINA G		
12.30-13.15	PISCINA P		
15.15-16.00	PISCINA G	NATACIÓ ADULTS	
15.30-16.15	PISCINA G	AIGUAGIM***	AIGUA FITNESS
16.00-16.45	PISCINA G		NATACIÓ ADULTS
16.45-17.30	PISCINA P		
17.30-18.15	PISCINA G	NATACIÓ ESCOLAR	NATACIÓ ESCOLAR
17.30-18.15	PISCINA P	NATACIÓ PREESCOLAR	NATACIÓ PREESCOLAR
17.30-18.30	PISCINA G		TERAPÈUTICA XIQUETS
18.15-19.00	PISCINA G	NATACIÓ ESCOLAR	NATACIÓ ESCOLAR
18.15-19.00	PISCINA P	NATACIÓ PREESCOLAR	NATACIÓ PREESCOLAR
19.00-19.45	PISCINA G	AJUNTAMENT	
19.00-19.45	PISCINA P	NATACIÓ PREESCOLAR	NATACIÓ PREESCOLAR
19.45-20.15	PISCINA G		
19.45-20.45	PISCINA G	TERAPÈUTICA ADULTS	
19.45-20.30	PISCINA G		NATACIÓ ADULTS
20.30-21.15	PISCINA G		NATACIÓ ADULTS
20.15-21.00	PISCINA P		

UTE PISCINA COBERTA BENICARLÓ - C/ PROLONGACIÓ AV. DE IECLA, S/N. BENICARLÓ · TEL. 977 10 10 10
L'EMPRESA ES RESERVA EL DRET DE CANVI I MODIFICACIÓ DE QUALSEVOL ACTIVITAT O MODIFICACIÓ DE HORARI
AFORAMENT LIMITAT. LES ACTIVITATS QUE TINGUEN ASSISTÈNCIA INFERIOR A 5 USUARIS DEPENDRAN DE LA DISPONIBILITAT D'USUARIS.

ADA	**INTENSITAT MITJANA	***INTENSITAT ALTA	
S	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MATÍ			
	CONDICIONAMENT FÍSIC**		
**	AIGUA FITNESS*	AIGUA FITNESS**	
	STEP**		AIGUAGYM* GAP**
SS*	ESQUENA SANA*	AIGUAGIM*	
	AIGUA FITNESS*		AQUAGIM*
*		3A EDAT*	
MITGDIA			
LS*	AIGUA FITNESS (AIGÜES PROFUNDES)***	ABDOMINALS*	
		AIGUA FITNESS***	
*		GAP**	AERODANCE***
VESPRADA			
	RUNNING OUTDOOR**		
	CORE TRAINING*		STEP*** ABD + GLUTIS*
OR**	STEP INICIACIÓ*	RUNNING OUTDOOR*	
		AIGUAGIM***	
INING**	GAP***	CONDICIONAMENT FÍSIC***	

	INTENSITAT MITJANA	*INTENSITAT ALTA		
	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE
MATÍ				
		NATACIÓ ADULTS AIGUA FITNESS** NATACIÓ ADULTS		
	AIGUA FITNESS*		AIGUAGIM*	
				NATACIÓ ESCOLAR NATACIÓ PREESCOLAR
		NATACIÓ MAJORS		
	NATACIÓ ADULTS	AIGUAGYM*		BEBÉS NATACIÓ ESCOLAR NATACIÓ PREESCOLAR
	AIGUA FITNESS*		AIGUAGIM*	
				BEBÉS NATACIÓ ESCOLAR NATACIÓ PREESCOLAR
MITGDIA				
	NATACIÓ ADULTS			
	A FITNESS (AIGÜES PROFUNDES)***			
		NATACIÓ ADULTS		
			BEBÉS	
VESPRADA				
	NATACIÓ ESCOLAR	NATACIÓ ESCOLAR	NATACIÓ ESCOLAR	
	NATACIÓ PREESCOLAR	NATACIÓ PREESCOLAR TERAPÈUTICA XIQUETS	NATACIÓ PREESCOLAR	
	NATACIÓ ESCOLAR	NATACIÓ ESCOLAR	NATACIÓ ESCOLAR	
	NATACIÓ PREESCOLAR	NATACIÓ PREESCOLAR	NATACIÓ PREESCOLAR	
	AJUNTAMENT		NATACIÓ ESCOLAR	
	NATACIÓ PREESCOLAR	NATACIÓ PREESCOLAR	NATACIÓ PREESCOLAR NATACIÓ ESCOLAR	
	TERAPÈUTICA ADULTS			
		NATACIÓ ADULTS NATACIÓ ADULTS AIGUAGIM***	AJUNTAMENT	

TÈLFON: 964462849 AJUNTAMENT: 964470050
 ONITOR.
 E MITJANA, PODRAN SOFRIR MODIFICACIONS.

Durant la temporada també realitzem en les instal·lacions esportives municipals diferents tornejos i competicions populars de caràcter local. Moltes d'aquestes activitats també es realitzen en col·laboració amb diferents clubs esportius locals.

I a més, un bon grapat d'esdeveniments i competicions federades que situen Benicarló com a referència esportiva a nivell provincial.

Visita regularment nostra web municipal i el Facebook de la Regidoria d'Esports i podràs estar-ne informat puntualment.

ESDEVENIMENTS FEDERATS:

Campionat d'Espanya de Motocròs	(6 i 7 de setembre)
Duatló Basiliscus	(dates per determinar)
Ronda Ciclista al Maestrat	(dates per determinar)
ITF de Tennis Ciutat de Benicarló	(dates per determinar)
WTA de Tennis Ciutat de Benicarló	(dates per determinar)

ESDEVENIMENTS NO FEDERATS I COMPETICIONS POPULARS:

Jornada de portes obertes a la Piscina Municipal	(17 de setembre)
Jornada Esportiva Solidària	(data per determinar)
Torneig Minibàsquet Ciutat de Benicarló	(dates per determinar)
Actes del Dia Mundial de l'Activitat Física	(4 i 5 d'abril 2015)
Festa de Cloenda de l'Esport Escolar	(30 de maig 2015)
Fi de Curs de la Campanya Esportiva d'Hivern	(30 de maig 2015)
Torneig d'Handbol de la Carxofa	(dates per determinar)
Lliga Local de Futbol Sala	(dates per determinar)
Lliga Local de Futbol 7	(dates per determinar)
Tornejos socials de pesca	(dates per determinar)
Lliga de La Faixa (pilota)	(dates per determinar)
Gala de l'Esport	(data per determinar)



Més informació a:

Regidoria d'Esports

Tel. 964 475 908 (Ext. 170; Ext. 204; Ext.107)

C. de Ferreres Bretó · 12580 · BENICARLÓ

correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org

facebook.com/esports.benicarlo

twitter.com/esportbenicarlo

www.esportbenicarlo.com

QUÈ ÉS EL GADE?

- Es tracta d'un servei de prevenció i suport en la rehabilitació de lesions esportives. Està organitzat per la Regidoria d'Esports, en col·laboració amb el Club de Bàsquet Benicarló.
- El GADE no és un servei de massatge, per tant, es necessària la prescripció mèdica de rehabilitació.

QUI POT ANAR AL GADE?

- ESPORTISTES DE CLUBS: han de portar la seua llicència del club.
- USUARIS DE PISCINA: han de portar carnet d'abonat o últim rebut.
- USUARIS D'ACTIVITATS MUNICIPALS: han de portar resguard de pagament.
- USUARIS D'ESPORT ESCOLAR: han de figurar en llistes d'admesos i anar acompanyats del pare, la mare o tutor.

QUAN COSTA?

- El cost del servei és de 10 € (sessió de 25 min).

I ELS HORARIS?

- Imprescindible cita prèvia.
- Dimecres: 17.30 – 19.30 h
- Dijous: 9.30 – 11.30 h
- Contacte: 667 383 647 (Diplomada Celia Brau) / cbc@hotmail.com



Les diferents accions formatives estan obertes a tothom. Contacta amb nosaltres per inscriure't en la que més t'interesse.

JORNADES TÈCNIQUES PER A MONITORS DE BASE: Del 22 al 28 de setembre

JORNADES TÈCNIQUES PER A MONITORS D'ACTIVITATS D'ADULTS: Del 22 al 28 de setembre

XARRADA TÈCNICA "Hàbits nutricionals saludables. Del col·legi a l'esportista d'elit": Data per determinar

XARRADA TÈCNICA "Obligacions fiscals i laborals per a entitats esportives": Data per determinar

CONVENIS DE COL-LABORACIÓ EN FORMACIÓ ESPORTIVA:

- www.xperfit.com (10% descompte en qualsevol curs formatiu)
- Subvencions anuals per a entitats esportives (subvencionen un percentatge de les accions formatives)

CURSOS DE FORMACIÓ DE LA CONSELLERIA D'EDUCACIÓ, CULTURA I ESPORT:

- Cursos i tallers de formació permanent: <http://www.esport.gva.es>
- Cursos per a entrenadors i tècnics esportius de la Comunitat Valenciana: <http://formaciondeportiva.es>

Més informació a:**Regidoria d'Esports**

Tel. 964 475 908 (Ext. 170; Ext. 204; Ext.107)
C. de Ferreres Bretó · 12580 · BENICARLÓ
correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org

[facebook.com/esports.benicarlo](https://www.facebook.com/esports.benicarlo)

twitter.com/esportbenicarlo

www.esportbenicarlo.com

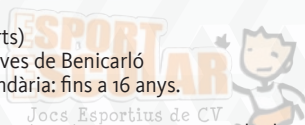
ORGANITZA: Ajuntament de Benicarló (Regidoria d'Esports)

COL·LABOREN: Centres escolars, AMPA i entitats esportives de Benicarló

EDATS: Centres de primària: 6 a 12 anys / Centres de secundària: fins a 16 anys.

QUOTA: Activitats gratuïtes

ASSEGURANÇA: Tots els xiquets i les xiquetes que s'hagen inscrit correctament amb els tríptics d'inscripció estan assegurats davant possibles accidents que puguen sorgir durant el desenvolupament de l'activitat per la Mútua General de l'Esportista.



CATEGORIA	SEXE	NASCUTS EN	EDAT	CURS (excepte repetidors)
Prebenjamina	Mixta	2007 / 2008	6 - 7	1r i 2n
Benjamina	Mixta	2005 / 2006	8 - 9	3r i 4t
Alevina	Mixta	2003 / 2004	10 - 11	5é i 6é
Infantil	Masculina / Femenina	2001 / 2002	12 - 13	1r i 2n ESO
Cadet	Masculina / Femenina	1999 / 1998	14 - 15	3r i 4t ESO
Juvenil	Masculina / Femenina	1996 / 97 / 98	16 - 17	BATXILLERAT

ACTIVITATS A LES INSTAL·LACIONS ESPORTIVES MUNICIPALS:

NOTES:

1. Qualsevol xiquet de qualsevol centre escolar pot participar en aquestes activitats.
2. Els inscrits i acceptats en les activitats perdran el dret a plaça si tenen una absència de 10 dies sense causa justificada. La seua vacant s'oferirà al primer xiquet/a de la llista d'espera del seu esport.
3. En esports d'equip la ràtio monitor/alumne és de 15-20 xiquets segons l'activitat i la categoria.
4. El MULTIESPORT solament és per a xiquets/es de 6 i 7 anys (1r i 2n Primària), amb prioritat en la inscripció per als xiquets/es de 6 anys.
5. NATACIÓ TERAPÈUTICA: És condició imprescindible saber nadar (es realitzarà una prova de nivell) i és necessari un certificat del metge.

ACTIVITAT	CURS	EDAT	DIES	HORES	LLOC
QUÈ?	PER A QUI?	ANYS?	QUIN DIA?	A QUINA HORA?	ON?
PRIMÀRIA					
ESCACS	2n, 3r, 4t, 5é, 6é	7 - 11	Dilluns, dimecres	17.30 - 18.30	Club de Ajedrez Benicarló
ESPORTS DE RAQUETA	3r, 4t, 5é, 6é	8 - 11	Dimecres	17.30 - 18.30	Al col·legi MARQUÉS DE BENICARLÓ Bàdminton, tennis, frontó, esquaix, pàdel
PILOTA	3r, 4t, 5é, 6é.	8 - 11	Dimarts, dijous	17.30 - 18.30	IES Joan Coromines
G. RÍTMICA	1r, 2n 3r, 4t	6 - 7	G.1: Dimarts, dijous	17.30 - 18.30	Pavelló Municipal (sala polivalent)
		8 - 9	G.2: Dimarts, dijous	17.30 - 18.30	
JUDO	2n, 3r, 4t 5é, 6é	7 - 9	G.1: Dilluns, dimecres	17.30 - 18.30	Pavelló Municipal (tatami)
		10 - 11	G.2: Dilluns, dimecres	17.30 - 18.30	
TRIATLÓ	3r, 4t, 5é, 6é	8 - 11	Dilluns (atletisme, ciclisme) dimecres (natació)	Dl: 17.30 - 18.30 Dc: 19.00 - 19.45	Pistes Atletisme / Ciclisme Piscina Municipal
TENNIS TAULA	3r, 4t, 5é, 6é	8 - 11	Divendres	17.30 - 18.30	Pavelló Municipal (sala polivalent)
NATACIÓ TERAPEÛTICA	5é, 6é ESO	10 - 11	G.1: Dilluns	19.00 - 19.45	Piscina Municipal
		12 - 14	G.2: Dimecres	19.00 - 19.45	

SECUNDÀRIA (ESO i BATXILLERAT)

ESPORT ALTERNATIU	ESO i BATX.	12 - 14	Dilluns, dimecres	16.30 - 17.30	Pavelló Municipal bàdminton, tennis de taula, voleibol de platja, natació, hoquei, beisbol, aigüajim, rugbi, pádel, esgrima, patinatge, bicicleta de muntanya, pádel surf, piragüisme
PILOTA	ESO i BATX.	12 - 16	Dilluns, dimecres	16.00 - 17.00	IES Joan Coromines
TENNIS TAULA	ESO i BATX	12 - 16	Divendres	18.30 - 19.30	Pavelló Municipal (sala polivalent)
BÀDMINTON	ESO i BATX.	12 - 16	Divendres	17.30 - 18.30	La Salle (sala coberta)
FUTBOL SALA	ESO i BATX	12 - 13 14 - 15	IES J. COROMINES G.1: Dimarts, dijous G.2: Dimarts, dijous	16.15 - 17.15 16.15 - 17.15	Dimarts (Pavelló ext. 1.), dijous (Pavelló goma) Dimarts (Pavelló goma), dijous (Pavelló ext. 1)
	ESO i BATX	12 - 13 14 - 15	IES R. CID G.1: Dilluns, dijous G.2: Dilluns, dijous	16.15 - 17.15 16.15 - 17.15	Dilluns (Pavelló ext. 2), dijous (Pavelló goma) Dilluns (Pavelló goma), dijous (Pavelló ext. 2)
	ESO i BATX	12 - 13 12 - 13 14 - 15	IES LA SALLE G.1: Dimarts, dijous G.2: Dimarts, dijous G.2: Dilluns, dimecres	17.30 - 18.30 18.30 - 19.30 18.30 - 19.30	La Salle

ACTIVITATS ALS COL·LEGIS:

- En l'ESPORT ALTERNATIU, s'informarà amb circular als pares els dies que els xiquets han de portar algun material (raqueta, patins, etc.).
- Els inscrits i acceptats a les activitats perdran el dret a plaça si tenen una absència de 10 dies sense causa justificada. La seua vacant s'oferirà al primer xiquet/a de la llista d'espera del seu esport.

ACTIVITAT	CURS	EDAT	DIES	HORES	OBSERVACIONS
CEIP MARQUÉS DE BENICARLÓ					
MULTIESPORT	1r 2n	6 7	G.1: Dimarts, dijous G.2: Dilluns, dimecres	12.30 - 13.30	Aforament màxim 17 alumnes
ESPORT ALTERNATIU	3r, 4t, 5é, 6é	7 - 11	Dilluns, dijous	17.15 - 18.15	Hoquei, raqueta, esgrima, indiaka, volei, rugbi, patinatge, esports d'equip
FUTBOL SALA	2n, 3r, 4t 5é, 6é	7 - 9 10 - 11	G.1: Dilluns, dimecres G.2: Dimarts, dijous	17.15 - 18.15 17.15 - 18.15	Aforament màxim 15 - 20 alumnes
BÀSQUET	2n, 3r, 4t, 5é, 6é	7 - 9 10 - 11	G.1: Dilluns, dimecres G.2: Dilluns, dimecres	12.30 - 13.30 12.30 - 13.30	Aforament màxim 15 - 20 alumnes
HANDBOL	2n, 3r, 4t, 5é, 6é	7 - 9 10 - 11	G.1: Dimarts, dijous G.2: Dimarts, dijous	12.30 - 13.30 12.30 - 13.30	Aforament màxim 15 - 20 alumnes
ATLETISME	2n, 3r, 4t, 5é, 6é	7 - 11	Divendres	12.30 - 13.30	Aforament màxim 15 - 20 alumnes
CEIP E. MARTÍNEZ RÓDENAS					
MULTIESPORT	1r 2n	6 7	G.1: Dimarts, dijous G.2: Dilluns, dimecres	12.30 - 13.30	Aforament màxim 17 alumnes
ESPORT ALTERNATIU	3r, 4t, 5é, 6é	7 - 11	Dilluns, dijous	17.15 - 18.15	Hoquei, raqueta, esgrima, indiaka, volei, rugbi, patinatge, esports d'equip
FUTBOL SALA	2n, 3r, 4t 5é, 6é	7 - 9 10 - 11	G.1: Dilluns, dimecres G.2: Dimarts, dijous	17.15 - 18.15 17.15 - 18.15	Aforament màxim 15 - 20 alumnes
BÀSQUET	2n, 3r, 4t, 5é, 6é	7 - 9 10 - 11	G.1: Dilluns, dimecres G.2: Dilluns, dimecres	12.30 - 13.30 12.30 - 13.30	Aforament màxim 15 - 20 alumnes
HANDBOL	2n, 3r, 4t, 5é, 6é	7 - 9 10 - 11	G.1: Dimarts, dijous G.2: Dimarts, dijous	12.30 - 13.30 12.30 - 13.30	Aforament màxim 15 - 20 alumnes
ATLETISME	2n, 3r, 4t, 5é, 6é	7 - 11	Divendres	12.30 - 13.30	Aforament màxim 15 - 20 alumnes

CEIP ÀNGEL ESTEBAN

MULTIESPORT	1r 2n	6 7	G.1: Dimarts, dijous G.2: Dilluns, dimecres	12.30 – 13.30	Aforament màxim 17 alumnes
ESPORT ALTERNATIU	3r, 4t, 5é, 6é	7 - 11	Dilluns, dijous	12.30 – 13.30	Al col·legi F. CATALAN Hoquei, raqueta, esgrima, indiaka, volei, rugbi, patinatge, esports d'equip
FUTBOL SALA	2n, 3r, 4t 5é, 6é	7 - 9 10 - 11	G.1: Dilluns, dimecres G.2: Dimarts, dijous	17.15 – 18.15 17.15 – 18.15	A la pista del MARYNTON
BÀSQUET	2n, 3r, 4t, 5é, 6é	7 - 9 10 - 11	G.1: Dilluns, dimecres G.2: Dilluns, dimecres	17.15 – 18.15 17.15 – 18.15	Al col·legi F. CATALAN
HANDBOL	2n, 3r, 4t, 5é, 6é	7 - 9 10 - 11	G.1: Dimarts, dijous G.2: Dimarts, dijous	12.30 – 13.30	Al col·legi F. CATALAN
ATLETISME	2n, 3r, 4t, 5é, 6é	7 - 11	Divendres	12.30 – 13.30	Al pati del col·legi A. ESTEBAN

CEIP F. CATALAN

MULTIESPORT	1r 2n	6 7	G.1: Dimarts, dijous G.2: Dilluns, dimecres	12.30 – 13.30	Aforament màxim 17 alumnes
ESPORT ALTERNATIU	3r, 4t, 5é, 6é	7 - 11	Dilluns, dijous	12.30 – 13.30	Hoquei, Raqueta, Esgrima, Indiaka, Volei, rugbi, patinatge, esports d'equip
FUTBOL SALA	2n, 3r, 4t 5é, 6é	7 - 9 10 - 11	G.1: Dilluns, dimecres G.2: Dimarts, dijous	17.15 – 18.15 17.15 – 18.15	
BÀSQUET	2n, 3r, 4t, 5é, 6é	7 - 9 10 - 11	G.1: Dilluns, dimecres G.2: Dilluns, dimecres	17.15 – 18.15 17.15 – 18.15	Aforament màxim 15 – 20 alumnes
HANDBOL	2n, 3r, 4t, 5é, 6é	7 - 9 10 - 11	G.1: Dimarts, dijous G.2: Dimarts, dijous	12.30 – 13.30	
ATLETISME	2n, 3r, 4t, 5é, 6é	7 - 11	Divendres	12.30 – 13.30	

N. SRA. DE LA CONSOLACIÓ

MULTIESPORT	1r 2n	6 7	G.1: Dimarts, dijous G.2: Dilluns, dimecres	17.15 – 18.15	Aforament màxim 17 alumnes
ESPORT ALTERNATIU	3r, 4t, 5é, 6é	7 - 11	Dilluns, dijous	17.15 – 18.15	Al col·legi RÓDENAS Hoquei, raqueta, esgrima, indiaka, volei, rugbi, patinatge, esports d'equip
FUTBOL SALA	2n, 3r, 4t 5é, 6é	8 - 9 10 - 11	G.1: Dilluns, dimecres G.2: Dilluns, dimecres	17.15 – 18.15 17.30 – 18.30	G.1 (benj.): al Pavelló (pista ext. 1) G.2 (alev.): a La Salle
BÀSQUET	2n, 3r, 4t, 5é, 6é	7 - 9 10 - 11	G.1: Dilluns, dimecres G.2: Dilluns, dimecres	17.15 – 18.15	Al Pavelló (pista ext. 3)
HANDBOL	2n, 3r, 4t, 5é, 6é	8-11	Dimarts, dijous	17.15 – 18.15	
ATLETISME	2n, 3r, 4t, 5é, 6é	7 - 11	Divendres	17.15 – 18.15	



PREINSCRIPCIÓ

1. OBLIGATORI, EMPLENEU TOTS ELS CAMPS EN MAJÚSCULES
2. LES PREINSCRIPCIONS NO EMPLENADES CORRECTAMENT NO S' ACCEPTARAN

PARE / MARE / TUTOR

NOM:..... COGNOMS:.....
 TEL.:..... MÒBIL (obligatori):.....
 CORREU ELECTRÒNIC (obligatori):.....

XIQUET/A PARTICIPANT

COL-LEGI:.....
 CURS:..... LLETRA:.....
 NOM:..... COGNOMS:.....
 EDAT:..... DATA NAIXEMENT:.....

ESPORTS QUE ES VOLEN PRACTICAR (vegeu horaris)

ESPORTS	DIES	HORARI	REPARTIMENT DE TRÍPTICS: A partir del 15 de setembre ENTREGA D'INSCRIPCIONS ALS COL-LEGIS: Del 16 al 26 de setembre LLISTES D'ADMESOS: 29 de setembre INICI D'ACTIVITATS: 6 d'octubre
OPCIÓ 1a. / /	
OPCIÓ 2a. / /	

Pertany a algun club? SÍ NO Quin?

SIGNATURA:

PARE/MARE/TUTOR ENTREGUEU-HO A L'AMPA

NORMATIVA DE PREINSCRIPCIONS

1. Aquesta PREINSCRIPCIÓ comporta l'acceptació de totes les bases.
2. La participació en el Programa d'Esport Escolar és GRATUÏTA. Per tant, s'exigeix la màxima responsabilitat als pares dels xiquets/es en allò que es refereix a la inscripció dels seus fills i la participació en les lligues escolars. L'èxit de les activitats té molta a veure amb la continuïtat en la participació de totes els xiquets/es.
3. En les inscripcions es donarà prioritat als xiquets/es que no pertanyen a cap club (es dona prioritat a la participació).
4. El fet d'emplenar la PREINSCRIPCIÓ no dóna dret a plaça en les activitats. Per a aquelles activitats d'aforament limitat, es realitzarà un sorteig d'adjudicació. Amb la resta d'interessats en l'activitat es constituirà una llista d'espera.
5. Tots els xiquets/es inscrits en activitats gratuïtes perdran el dret a plaça si tenen una absència de 10 dies sense causa justificada. La seua vacant s'oferirà al primer xiquet/a de la llista d'espera del seu esport.
6. L'organització del programa es reserva el dret d'agrupar horaris i/o grups, si algun no arriba a l'aforament mínim establert. Fins i tot, es pot anul·lar algun grup davant la falta de monitors.
7. En casos de mal comportament amb la resta de xiquets i xiquetes envers les instal·lacions, monitors, etc. es podrà perdre el dret a plaça.
8. Si un xiquet o xiqueta amb plaça, posteriorment, decideix formar part d'un club, s'oferirà la seua plaça al següent de la llista d'espera del seu esport en el seu respectiu col·legi.
9. Cada xiquet o xiqueta té dret a preinscriure's en fins a DOS activitats esportives, tot i que això no significa tindre dret a plaça. Si continua havent més demanda que aforament en aquestes activitats, també es realitzarà un sorteig d'adjudicació.
10. Les preinscripcions s'han d'entregar a les AMPA, AJUNTAMENT o PROFESSORS D'EDUCACIÓ FÍSICA, fins al dia 26 de setembre de 2014.
11. D'acord amb la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal, la Regidoria d'Esports us fa saber que les vostres dades personals s'inclouran en un fitxer amb titularitat de la Regidoria d'Esports amb la finalitat exclusiva de la gestió interna de les seues activitats organitzades. Teniu la possibilitat de sol·licitar els vostres drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició prevista en aquesta Llei, mitjançant una carta dirigida a la Regidoria d'Esports (c. de Ferreres Bretó, 10. 12580. Benicarló).



Més informació a:

Regidoria d'Esports

Tel. 964 475 908 (Ext. 170; Ext. 204; Ext.107)

C. de Ferreres Bretó · 12580 · BENICARLÓ

correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org

[facebook.com/esports.benicarlo](https://www.facebook.com/esports.benicarlo)

twitter.com/esportbenicarlo

www.esportbenicarlo.com