

# CAMPANYA ESPORTIVA D'HIVERN 2015 / 2016



Organitza:



Ajuntament  
de Benicarló  
Regidoria d'Esports

Col·laboren:



GENERALITAT  
VALENCIANA



DIPUTACIÓ  
D  
CASTELLÓ



H&Jfitness  
[www.hj-fitness.es](http://www.hj-fitness.es)



DESTINO NÁUTICO  
Benicarló  
Peñíscola



España  
se mueve

...muevete por tu salud



CSD

Consejo  
Superior de  
Deportes



#BEACTIVE



PISCINA COBERTA  
MUNICIPAL DE BENICARLÓ

# XXVIII CAMPANYA ESPORTIVA D'HIVERN

2015-2016

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 2015-2016, els següents programes:

## ÍNDEX

1. Instal·lacions esportives municipals.....Pàg.2
2. Activitats fisicoesportives.....Pàg.3
3. Activitat aquàtica (piscina coberta municipal).....Pàg.5
4. Maestrat Natura.....Pàg.7
5. Esport Federat.....Pàg.8
6. Esdeveniments i competicions populars.....Pàg.9
7. II Circuit de Curses Populars de Benicarló.....Pàg.10
8. GADE (Gabinet d'Ajuda a l'Esportista).....Pàg.11
9. En-forma-t (programa de formació esportiva).....Pàg.13
10. Esport Escolar i Jocs Esportius Comarcals.....Pàg.14



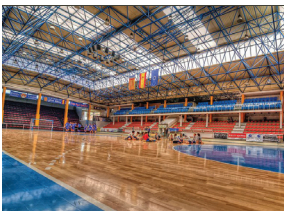
# 1/ INSTAL·LACIONS ESPORTIVES MUNICIPALS

**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 polivalent
- Pistes d'Atletisme Municipals
- Pista poliesportiva del passeig Marítim
- Zona poliesportiva del Jaume I  
Pistes poliesportives  
Skatepark
- 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
- Circuit Municipal de Motocros



Visita la nostra web i el nostre facebook i t'anirem informant puntualment sobre les diferents alternatives i disponibilitat horària.

Més informació i reserves:

Regidoria d'Esports

Tel. 964 470 050 (Ext. 270; Ext. 204; Ext.107)

[www.ajuntamentdebenicarlo.org](http://www.ajuntamentdebenicarlo.org)

[correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org](mailto:correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org)

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

[twitter.com/esportbenicarlo](https://twitter.com/esportbenicarlo)

## 2/ ACTIVITATS FISICOESPORTIVES

**DURADA DE LES ACTIVITATS:** Del 13 d'octubre al 4 de juny del 2016

**PERÍODE DE VACANCES** (sense activitat, tots els dies inclosos):

2 de novembre 2015	17 al 19 de març de 2016	4 de juny de 2016
6 al 8 de desembre de 2015	24 al 28 de març de 2016	(FESTA DE CLOENDA)
24 al 31 de desembre de 2015	2 de maig de 2016	
1 de gener al 6 de gener de 2016	9 de maig de 2016	

### **NORMATIVA D'INSCRIPCIONS:**

1. Cada activitat tindrà el seu dia de matriculació.
2. Es permetrà a cada usuari l'inscripció de tres persones com a màxim per activitat.
3. No es realitzaran reserves de places per endavant.
4. Quan s'acaben les places ofertades en alguna activitat, es realitzarà una llista d'espera, per possibles vacants o nous cursos.
5. A partir del 28 de setembre, s'oferiran les places vacants en cada activitat.
6. 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.
7. Si l'alumne té 10 absències no justificades, la seua plaça quedarà vacant i s'oferirà a usuaris en llista d'espera.

### **ACTIVITATS D'INTENSITAT BAIXA \***

### **ACTIVITATS D'INTENSITAT MITJANA \*\***

### **ACTIVITATS D'INTENSITAT MITJANA-ALTA \*\*\***

#### **AERÒBIC- STEP**

<b>EDATS</b>	A partir de 16 anys	<b>DATA D'INSCRIPCIÓ</b>
<b>HORARIS</b>	Dilluns/dimecres de 19.15 a 20.15 h	dilluns, 21 de setembre
<b>ON</b>	Pavelló Municipal (sala polivalent)	Àrea d'Esports
<b>QUOTA</b>	51,64 euros	9.00 h a 14.00 h.

#### **FUNCTIONAL TRAINING (TRX, circuits, outdoor, bosu, fitball, piscina, etc.)**

<b>EDATS</b>	A partir de 16 anys	<b>DATA D'INSCRIPCIÓ</b>
<b>HORARIS</b>	Dilluns/dimecres de 18.15 a 19.15 h	DATA D'INSCRIPCIÓ
<b>ON</b>	Pavelló Municipal (sala polivalent)	dilluns, 21 de setembre
<b>QUOTA</b>	51,64 euros	Àrea d'Esports
		9.00 h a 14.00 h.

#### **BOX-PUMP (ACTIVITAT COMBINADA: cardio-box + body pump)**

<b>EDATS</b>	A partir de 16 anys	<b>DATA D'INSCRIPCIÓ</b>
<b>HORARIS</b>	Dilluns/dimecres de 18.15 a 19.15 h	dilluns, 21 de setembre
<b>ON</b>	Pavelló Municipal (sala polivalent)	Àrea d'Esports
<b>QUOTA</b>	51,64 euros	9.00 h a 14.00 h.

#### **INICIACIÓ AL BOXA**

<b>EDATS</b>	A partir de 16 anys	<b>DATA D'INSCRIPCIÓ</b>
<b>HORARIS</b>	Dimarts/dijous de 19.30 a 20.45 h	dilluns, 21 de setembre
<b>ON</b>	Pavelló Municipal (tatami)	Àrea d'Esports
<b>QUOTA</b>	51,64 euros	9.00 h a 14.00 h.

#### **GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT D'ADULTS**

<b>EDATS</b>	Homes i dones a partir de 16 anys	<b>DATA D'INSCRIPCIÓ</b>
<b>HORARIS</b>	Dilluns/dimecres/divendres de 9.30 a 10.30 h	dimarts, 22 de setembre
<b>ON</b>	Pavelló Municipal (tatami i sala polivalent)	Àrea d'Esports
<b>QUOTA</b>	58,09 euros	9.00 h a 14.00 h.

## COMBINADA (ZUMBA + MANTENIMENT)

<b>EDATS</b>	A partir de 16 anys	<b>DATA D'INSCRIPCIÓ</b>
<b>HORARIS</b>	Dilluns/dimecres de 15.15 a 16.15 h	dimarts, 22 de setembre
<b>ON</b>	Pavelló Municipal (sala polivalent)	Àrea d'Esports
<b>QUOTA</b>	51,64 euros	9.00 h a 14.00 h.

## DANSA ORIENTAL

<b>EDATS</b>	A partir de 16 anys	<b>DATA D'INSCRIPCIÓ</b>
<b>HORARIS</b>	Dimarts/dijous de 20.15 a 21.15 h	dimecres, 23 de setembre
<b>ON</b>	Pavelló Municipal (sala polivalent)	Àrea d'Esports
<b>QUOTA</b>	51,64 euros	9.00 h a 14.00 h.

## PILATES

<b>EDATS</b>	A partir de 16 anys	<b>DATA D'INSCRIPCIÓ</b>
<b>HORARIS</b>	Dimarts/dijous de 18.15 a 19.15 h	dimecres, 23 de setembre
<b>ON</b>	Pavelló Municipal (sala polivalent)	Àrea d'Esports
<b>QUOTA</b>	51,64 euros	9.00 h a 14.00 h.

## PSICOMOTRICITAT

<b>EDATS</b>	3 a 5 anys	<b>DATA D'INSCRIPCIÓ</b>
<b>HORARIS</b>	G1: Dilluns/dimecres de 17.15 a 18.15 h G.2: Dilluns/dimecres de 17.15 a 18.15 h	dijous, 24 de setembre
<b>ON</b>	Pavelló Municipal (sala polivalent)	Àrea d'Esports
<b>QUOTA</b>	38,73 euros	9.00 h a 14.00 h.

## ACTIVITAT FÍSICA ADAPTADA

<b>EDATS</b>	A partir de 14 anys	<b>DATA D'INSCRIPCIÓ</b>
<b>HORARIS</b>	Dissabtes de 10.30 a 12.00 h	dijous, 24 de setembre
<b>ON</b>	Pavelló Municipal i pistes annexes	Àrea d'Esports
<b>QUOTA</b>	38,73 euros	9.00 h a 14.00 h.

## GIMNÀSTICA 3a EDAT

<b>EDATS</b>	A partir de 55 anys	<b>DATA D'INSCRIPCIÓ</b>
<b>HORARIS</b>	G.1: Dimarts/dijous de 9.30 a 10.30 h G.2 Dilluns/dimecres de 9.30 a 10.30 h	dijous, 24 de setembre
<b>ON</b>	Pavelló Municipal (Pista annexa interior)	Àrea d'Esports
<b>QUOTA</b>	32,27 euros	9.00 h a 14.00 h.

## LOGA

<b>EDATS</b>	A partir de 16 anys	<b>DATA D'INSCRIPCIÓ</b>
<b>HORARIS</b>	Dimarts/dijous de 9.30 a 10.30 h	divendres, 25 de setembre
<b>ON</b>	Pavelló Municipal (sala polivalent)	Àrea d'Esports
<b>QUOTA</b>	51,64 euros	9.30 h a 13.00 h.

## TAI-TXI

<b>EDATS</b>	A partir de 18 anys	<b>DATA D'INSCRIPCIÓ</b>
<b>HORARIS</b>	Dimarts/dijous de 19.15 a 20.15 h	divendres, 25 de setembre
<b>ON</b>	Pavelló Municipal (Sala polivalent)	Àrea d'Esports
<b>QUOTA</b>	51,64 euros	9.00 h a 14.00 h.

Més informació a:

Regidoria d'Esports

Tel. 964 470 050 (Ext. 270; Ext. 204; Ext.107)

[www.ajuntamentdebenicarlo.org](http://www.ajuntamentdebenicarlo.org)

[correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org](mailto:correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org)

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

[twitter.com/esportbenicarlo](https://twitter.com/esportbenicarlo)

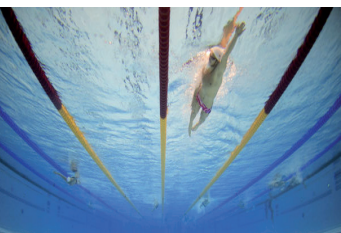
### 3/ ACTIVITAT AQUÀTICA (Piscina Coberta municipal)

TARIFES MENSUALS D'ABONAMENT		ACTIVITATS INCLOSES EN L'ABONAMENT: nado lliure (piscina gran), aiguafitness, GAP, aquagim, step, aerodance, running outdoor, core training, estiraments, funcional training, etc.
Inscripció	1 mensualitat	
Adults primer membre	36,63 €/mes	
Familiar 2n membre	26,87 €/mes	
Quota familiar (inclou pares i fills menors de 25 anys)	68,4 €/mes	
Adult (quota reduïda: horari de 7 a 14 hores)	25,63 €/mes	
Joves (15-25 anys)	26,87 €/mes	L'empresa es reserva el dret de canvi i modificació de qualsevol activitat o monitor.
Tercera edat, jubilats majors de 60 anys i pensionistes	23,19 €/mes	Aforament limitat: les activitats que tinguen assistència inferior a 5 usuaris de mitjana, podran sofrir modificacions.
Infantil i discapacitat	19,53 €/mes	
Tercera edat, jubilats majors de 60 anys i pensionistes (quota reduïda)	17,09 €/mes	



## CURSOS DE NATACIÓ

*INTENSITAT MODERADA		**INTENSITAT MITJANA			***INTENSITAT ALTA		
HORES	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS	DIVENDRES	DISSABTE
<b>MATÍ</b>							
7.15-8.00	PISCINA G		ADULTS		ADULTS		
8.15-9.00	PISCINA P		AIGUAGIM**		AIGUA FITNESS**		
9.15-10.00	PISCINA G		ADULTS		ADULTS		
9.15-10.00	PISCINA P	AIGUA FITNESS*		AIGUA FITNESS*		AIGUAGIM*	
9.30-10.30	PISCINA G						ESCOLAR
9.30-10.15	PISCINA P						PREESCOLAR
10.00-10.45	PISCINA G		MAJORS		MAJORS		
10.00-10.45	PISCINA G	ADULTS		ADULTS			
10.15-11.00	PISCINA P		AIGUA FITNESS*		AIGUAGIM*		BEBÉS
10.15-11.00	PISCINA G						ESCOLAR
11.00-11.45	PISCINA P						PREESCOLAR
11.15-12.00	PISCINA P	AIGUAGIM*		AIGUA FITNESS*		AIGUAGIM*	
11.45-12.30	PISCINA P						BEBÉS
11.45-12.30	PISCINA G						ESCOLAR
12.30-13.15	PISCINA P						PREESCOLAR
<b>MITGDIA</b>							
15.15-16.00	PISCINA G	ADULTS		ADULTS			
15.30-16.15	PISCINA G	AIGUAGIM***		AIGUA FITNESS (AIGÜES PROFUNDES) ***			
16.00-16.45	PISCINA G		ADULTS		ADULTS		
16.45-17.30	PISCINA P					BEBÉS	
<b>VESPRADA</b>							
17.30-18.15	PISCINA G	ESCOLAR	ESCOLAR	ESCOLAR	ESCOLAR	ESCOLAR	
17.30-18.15	PISCINA P	PREESCOLAR	PREESCOLAR	PREESCOLAR	PREESCOLAR	PREESCOLAR	
17.30-18.30	PISCINA G		TERAPÈUTICA XIQUETS		TERAPÈUTICA XIQUETS		
18.15-19.00	PISCINA G	ESCOLAR	ESCOLAR	ESCOLAR	ESCOLAR	ESCOLAR	
18.15-19.00	PISCINA P	PREESCOLAR	PREESCOLAR	PREESCOLAR	PREESCOLAR	PREESCOLAR	
19.00-19.45	PISCINA G	AJUNTAMENT		AJUNTAMENT		ESCOLAR	
19.00-19.45	PISCINA P	PREESCOLAR	PREESCOLAR	PREESCOLAR	PREESCOLAR	PREESCOLAR	
19.45-20.15	PISCINA G					ESCOLAR	
19.45-20.45	PISCINA G	TERAPÈUTICA ADULTS		TERAPÈUTICA ADULTS			
19.45-20.30	PISCINA G		ADULTS		ADULTS	AJUNTAMENT	
20.30-21.15	PISCINA G		ADULTS		ADULTS		
20.15-21.00	PISCINA P				AIGUAGIM***		



UTE PISCINA COBERTA BENICARLÓ  
C/ PROLONGACIÓ AV. DE IECLA  
Tel. 964462849

 PISCINA COBERTA  
MUNICIPAL DE BENICARLÓ

## 4/ MAESTRAT NATURA

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.

ACTIVITATS	Organitza	Contacte
SORTIDES EN BTT	Club Ciclista Deportes Balaguer	964 473 514
RUTES EXCURSIONISTES	Club Xiruca	663284364
ACTIVITATS NÀUTIQUES	Estació Nàutica i Escola de la Mar	630 508 535
CAMPANYA D'ESQUÍ	CIAJ Benicarló - Regidoria de Joventut	964 473 509



Més informació a:

Regidoria d'Esports

Tel. 964 470 050 (Ext. 270; Ext. 204; Ext.107)

[www.ajuntamentdebenicarlo.org](http://www.ajuntamentdebenicarlo.org)

[correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org](mailto:correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org)

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

[twitter.com/esportbenicarlo](https://twitter.com/esportbenicarlo)



# 5/ ESPORT FEDERAT

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 al club que més t'interesse.

CENTRE XIRUCA.....	663284364
CLUB BÀSQUET BENICARLÓ.....	658894744
CLUB COLOMBÒFIL MISSATGER BENICARLÓ.....	667582257
CLUB D'ATLETISME BAIX MAESTRAT.....	608338979
CLUB BENICARLÓ BASEFUTBOL.....	671075813
CLUB DE TENIS BENICARLÓ.....	639667816
CD BENICARLÓ.....	696226951
CLUB HANDBOL BENICARLÓ.....	605597448
CLUB MABEL.....	696310299
C. ACTIVITATS SUBAQUÀTIQUES MARENOSTRUM.....	647279607
CLUB PETANCA BENICARLÓ.....	647660718
CLUB RECORREGUTS DE CAÇA.....	964475619
JUDO CLUB BENICARLÓ.....	626597167
MAESTRAT MOTOR CLUB BENICARLÓ.....	964829410
CLUB COLOMBICULTURA LA BENICARLANDA	
SOCIETAT DE CAÇA SANT HUBERTO.....	964471212
CLUB DE PESCA ESPORTIVA EL MERO.....	607894739
UNIÓ CICLISTA BENICARLÓ.....	610495284
CLUB PETANCA BOLAS Y BOCHAS.....	685131152

CLUB CANÍ BAIX MAESTRAT	
CLUB DE BALL ESPORTIU MADISON.....	607318733
CLUB TENNIS TAULA BENICARLÓ.....	629974443
CLUB NATACIÓ BENICARLÓ.....	609627604
CLUB AJEDREZ BENICARLÓ.....	651673104
CLUB PESCA ESPORTIVA BENICARLÓ.....	647573186
AMICS DE LA MAR DE BENICARLÓ	
KICK BOXING CLUB BENICARLÓ.....	626763843
MOTOCUB CLUB BENICARLÓ.....	626763843
C. PILOTA VALENCIANA ARREA-LI BONA.....	964470476
CLUB JIUJITSU KAIDEN	
CLUB ESPORTIU GURUGUKAYAK BENICARLÓ	
CLUB CICLISTA DEPORTES BALAGUER.....	964473514
CLUB PROMESAS F.S.....	618040110
CLUB TRIATLÓ BASILISCUS.....	617011788
SCOOTER CLUB BAIX MAESTRAT	
CLUB DE PESCA SUBMARINA I APNEA EL MAESTRAT	



Més informació a:  
Regidoria d'Esports  
Tel. 964 470 050 (Ext. 270; Ext. 204; Ext.107)  
[www.ajuntamentdebenicarlo.org](http://www.ajuntamentdebenicarlo.org)  
[correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org](mailto:correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org)  
[facebook.com/esports.benicarlo](https://facebook.com/esports.benicarlo)  
[twitter.com/esportbenicarlo](https://twitter.com/esportbenicarlo)

## 6/ ESDEVENIMENTS I COMPETICIONS POPULARS

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:	Organitza	Data
CAMPIONAT D'ESPANYA DE MOTOCRÒS	Motoclub Benicarló)	17-18 d'octubre 2015
WTA DE TENNIS CIUTAT DE BENICARLÓ	Club Tennis Benicarló)	6-15 de novembre 2015
ITF DE TENNIS CIUTAT DE BENICARLÓ	Club Tennis Benicarló)	28 de març al 3 d'abril 2016
RONDA CICLISTA AL MAESTRAT	UC Benicarló)	21-22 de maig 2016
III CERTAMEN DE CICLISMO ADAPTADO	Cocemfe Maestrat	5 de juny 2016

JORNADES i ACTIVITATS PUNTUALS	Organitza	Data
PORTES OBERTES A LA PISCINA MUNICIPAL	UTE Piscina	17 de setembre 2015
TORNEIG MINIBÀSQUET MANOLO LLORACH	CB Benicarló	4 d'octubre 2015
DUATHLON ESCOLAR BASILISCUS	Triatló Basiliscus	29 de novembre 2015
FESTIVAL BENÈFIC DE NADAL	Club Mabel	desembre 2015
XXVI CONCENTRACIÓ MOTERA DE FALLES	Maestrat Motorclub	març 2016
TORNEIG D' HANDBOL DE LA CARXOFA	CH Benicarló	Per determinar
ACTES DEL DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA	Regidoria d' Esports	6 al 10 d' abril 2016
FESTA DE CLOENDA DE L'ESPORT ESCOLAR	Regidoria d' Esports	28 de maig 2016
FI DE CURS DE LA CAMPANYA D'HIVERN	Regidoria d' Esports	4 de juny 2016
MARXA SENDERISTA BENICARLÓ-MORELLA	Penya Setrill	facebook.com/penya.setrill
FESTA DE LA MAR	Estació Nàutica	maig 2016

COMPETICIONS LOCALS	Organitza	Data
LLIGA LOCAL DE FUTBOLSALA Contacte: correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org	Regidoria d'Esports	novembre a maig
LLIGA LOCAL DE FUTBOL 7 Contacte: alex_fr_pitu@hotmail.com	CD Benicarló	octubre a maig
LLIGA PÀDEL D'HIVERN CT BENICARLÓ (per socis i no socis) Contacte: clubdetenisbenicarlo@gmail.com	Club Tennis Benicarló	octubre a maig
LLIGA PADDELINDOOR BENICARLÓ Contacte: info@padelindoorbencarlo.com	Padelindoor	octubre a maig

Més informació a:

Regidoria d'Esports

Tel. 964 470 050 (Ext. 270; Ext. 204; Ext.107)

[www.ajuntamentdebenicarlo.org](http://www.ajuntamentdebenicarlo.org)

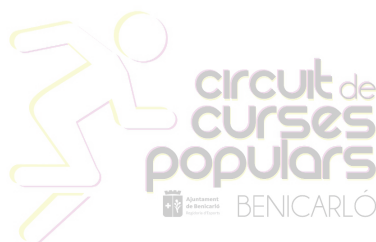
[correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org](mailto:correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org)

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

[twitter.com/esportbenicarlo](https://twitter.com/esportbenicarlo)

## 7/ II CIRCUIT DE CURSES POPULARS DE BENICARLÓ

Curses	Col·labora	Data
5K NOCTURNO	Triatló Basiliscus Penya Arjup	Dissabte 17 d' octubre 2015
1er. RUNBIKE BENICARLÓ	Triatló Basiliscus	Diumenge 29 de novembre 2015
XXXVIII SAN SILVESTRE BENICARLANDA	CA Baix Maestrat	Dijous 31 de desembre 2015
10K CIUTAT DE BENICARLÓ	CA Baix Maestrat	Diumenge 28 de febrer 2016
III VOLTA A PEU DE LA DONA	Regidoria Benestar Social	Diumenge 24 d' abril 2016
TRAIL 15K BENICARLÓ	Penya Arjup	Diumenge 22 de maig 2016



### Inscripcions:

[www.hj-fitness.es](http://www.hj-fitness.es)

[info@hj-fitness.es](mailto:info@hj-fitness.es)

Tel. 625 583 226



**H&Jfitness**

[www.hj-fitness.es](http://www.hj-fitness.es)

### Més informació a:

Regidoria d'Esports

Tel. 964 470 050 (Ext. 270; Ext. 204; Ext.107)

[www.ajuntamentdebenicarlo.org](http://www.ajuntamentdebenicarlo.org)

[correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org](mailto:correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org)

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

[twitter.com/esportbenicarlo](https://twitter.com/esportbenicarlo)

# 8/ EN-forma-T (pla formació esportiva)

En-  
forma-T

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

XERRADES TÈCNIQUES:	Col·labora	Data	Lloc
HÀBITS NUTRICIONALS SALUDABLES. DEL COL·LEGI A L'ESPORTISTA D'ELIT	Col·legi de Nutricionistes	A determinar	Pavelló
LESIONS ASOCIADES AL RUNNING I CURSES DE FONDS. PREVENCIÓ I TRACTAMENT	Col·legi de Fisioterapeutes	A determinar	Pavelló

JORNADES:	Col·labora	Data	Lloc
JORNADES TÈCNIQUES PER A MONITORS ESCOLARS	La Salle	5-9 d'octubre	Pavelló
JORNADES TÈCNIQUES PER A MONITORS D'ACTIVITATS D'ADULTS	Xperfit	5-9 d'octubre	Pavelló
JORNADES DE PROMOCIÓ I CAPTACIÓ D'ARBITRES	FFCV Com.Arbitres	A determinar	Pavelló
PLA ESTRATÈGIC D'ESPORTS (TAULES SECTORIALS DE CONSULTA)	Ampas, clubs, centres escolars	gener a març	Ajuntament



CURSOS FEDERATIUS:	Col·labora	Data	Lloc
CURS D'ENTRENADOR DE HANDBOL (NIVEL 1 I NIVEL 2)	FHCV	desembre	Pavelló

## CONVENIS DE COL·LABORACIÓ EN FORMACIÓ ESPORTIVA:

[www.xperfit.com](http://www.xperfit.com) (10% de 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. 964 470 050 (Ext. 270; Ext. 204; Ext.107)

[www.ajuntamentdebenicarlo.org](http://www.ajuntamentdebenicarlo.org)

[correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org](mailto:correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org)

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

[twitter.com/esportbenicarlo](https://twitter.com/esportbenicarlo)

# 9/ GADE (Gabinet d'Ajuda a l'Esportista)

## 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.

## QUANT COSTA?

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

## I ELS HORARIS?

- Imprescindible cita prèvia.
- Dimecres: 17.30 – 19.30 h
- Contacte: (Diplomada Celia Brau) / [cbc@hotmail.com](mailto:cbc@hotmail.com)



Més informació a:  
Regidoria d'Esports  
Tel. 964 470 050 (Ext. 270; Ext. 204; Ext.107)  
[www.ajuntamentdebenicarlo.org](http://www.ajuntamentdebenicarlo.org)  
[correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org](mailto:correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org)  
[facebook.com/esports.benicarlo](https://facebook.com/esports.benicarlo)  
[twitter.com/esportbenicarlo](https://twitter.com/esportbenicarlo)

## 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.

QUÈ?	QUAN?	ON?
REPARTIMENT DE TRÍPTICS INFORMATIUS I D'INSCRIPCIÓ	A partir del 15 de setembre	Col·legis Instituts Instal·lacions esportives Ajuntament (Regidoria d'Esports)
ENTREGA D'INSCRIPCIONS ALS COL·LEGIS	Del 15 al 25 de setembre	Col·legis (AMPA) Instituts Ajuntament
LLISTES PROVISIONALS	Del 28 de setembre al 2 d'octubre	Taulers d'anuncis dels col·legis Web municipal Ajuntament (Regidoria d'Esports)
LLISTES D'ADMESOS DEFINITIVES	Del 5 al 9 d'octubre	Taulers d'anuncis dels col·legis Web municipal Ajuntament (Regidoria d'Esports)
INICI D'ACTIVITATS	13 d'octubre	Col·legis Instituts Instal·lacions esportives
INICI DE COMPETICIONS ESCOLARS (Jocs Esportius Comarcals Benicarló-Castelló nord)	30 d'octubre	Col·legis Instituts Instal·lacions esportives

Més informació a:

Regidoria d'Esports

Tel. 964 470 050 (Ext. 270; Ext. 204; Ext.107)

[www.ajuntamentdebenicarlo.org](http://www.ajuntamentdebenicarlo.org)

[correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org](mailto:correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org)

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

[twitter.com/esportbenicarlo](https://twitter.com/esportbenicarlo)



Més informació a:  
Regidoria d'Esports  
Tel. 964 470 050 (Ext. 270; Ext. 204; Ext.107)  
[www.ajuntamentdebenicarlo.org](http://www.ajuntamentdebenicarlo.org)  
[correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org](mailto:correu.esports@ajuntamentdebenicarlo.org)  
[facebook.com/esports.benicarlo](https://facebook.com/esports.benicarlo)  
[twitter.com/esportbenicarlo](https://twitter.com/esportbenicarlo)