



**ACTIVITATS**

**ESPORTIVES**

**PER A INFANTS,**

**JOVES, ADULTS**

**i GENT GRAN**

**ENCAMP 2010/11**



DISSENY | www.joanpaucaisado.com



COMÚ D'ENCAMP

[www.encamp.ad](http://www.encamp.ad)

Departament de Joventut  
i Esports d'Encamp  
Complex Esportiu  
i Sociocultural  
AD200 Encamp  
Tel.: 732 700  
complex@encamp.ad



# ACTIVITATS ESPORTIVES PER A INFANTS I JOVES ENCAMP



## ACTIVITATS D'ESPORTS COL·LECTIUS

### FUTBOL

de 6 a 16 anys  
**dimarts i dijous**  
 de 17.30 a 18.30 h (prebenjamins 2003/04)  
 de 17.30 a 18.30 h (benjamins 2001/02)  
 de 18.30 a 19.30 h (alevins 1999/00)  
 de 19 a 20 h (alevins 1999/00)  
 de 19.30 a 20.30 h (infantils 1997/98)  
 de 19.30 a 20.30 h (cadets 1995/96)

**dimecres i divendres**  
 de 19 a 20.30 h (juvenils 1992/93/94)

**SALA POLIVALENT I PRADA DE MOLES**  
 Futbol Club Encamp

\*NOTA: tots els grups entrenaran tant a la pista polivalent com a l'àrea de Prada de Moles (s'informarà des del mateix club a l'inici de l'activitat).

### BÀSQUET

de 5 a 16 anys  
**dilluns i divendres**  
 de 17.30 a 18.30 h  
 de 5 a 9 anys (segons edats i nivells)  
 de 18.30 a 19.30 h  
 de 10 a 16 anys (segons edats i nivells)

**SALA POLIVALENT**  
 Bàsquet Club Encamp

### HANDBOL

a partir de 13 anys  
**dilluns**  
 de 16 a 17 h  
**dimecres**  
 de 15 a 17 h

**SALA POLIVALENT**  
 Handbol Club Concòrdia

## ACTIVITATS AQUÀTIQUES

### NATACIÓ NADONS

fins a 3 anys  
**de dilluns a divendres**  
 de 16.45 a 17.15 h

**PISCINA PETITA**  
 Andreu Suárez, Joan Gilabert,  
 Javier Ezpeleta i Lusiana Vintar

### ESCOLA de NATACIÓ

de 3 a 15 anys  
**de dilluns a divendres**  
 de 17.30 a 20.30 h  
 (40 grups)

**ÀREA AQUÀTICA**  
 Andreu Suárez, Joan Gilabert,  
 Javier Ezpeleta i Lusiana Vintar

### INICIACIÓ AL WATERPOLO

de 8 a 15 anys  
**dilluns i dimecres**  
 de 20.30 a 21.15 h

**ÀREA AQUÀTICA**  
 Lusiana Vintar

\*És imprescindible saber nedar.

### CLUB DE NATACIÓ

de 7 a 16 anys  
**de dilluns a divendres**  
 de 18.30 a 20.30 h  
 (segons edats i nivells)

**ÀREA AQUÀTICA**  
 Club Natació Encamp

## ACTIVITATS D'ARTS MARCIALS

### TAEKWONDO

de 6 a 16 anys  
**dilluns i dimecres**  
 de 19.30 a 20.30 h  
 (segons edats i nivells)  
**dimarts i divendres**  
 de 19 a 20 h  
 (segons edats i nivells)

**SALA ARTS MARCIALS**  
 Club Taekwondo Encamp

### JUDO

de 6 a 16 anys  
**dilluns i dimecres**  
 de 17.30 a 18.30 h  
 de 18.30 a 19.30 h  
 (segons edats i nivells)

**SALA ARTS MARCIALS**  
 Manel Amador

### KARATE

de 6 a 16 anys  
**dilluns i dimecres**  
 de 18.30 a 19.30 h  
 de 19.30 a 20.30 h  
 (segons edats i nivells)  
**dimarts i dijous**  
 de 17.15 a 18 h i de 19 a 20 h  
 de 18 a 19 h  
 de 20 a 21 h  
 (segons edats i nivells)

**SALA ARTS MARCIALS i SALA GIMNÀSTICA**  
 Karate Club Shotakan  
 Encamp - Pas de la Casa

### KUNG-FU

de 6 a 14 anys  
**dimarts i divendres**  
 de 18 a 19 h

**SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES**  
 Club Kung Fu  
 Encamp - Pas de la Casa

## ACTIVITATS GIMNÀSTIQUES

### GIMNÀSTICA RÍTMICA

de 5 a 16 anys  
 (segons edats i nivells)  
**dilluns i dimecres**  
 de 17.30 a 18.30 h  
 de 18.30 a 19.30 h  
 de 19.30 a 20.30 h  
**divendres** (competició)  
 de 17.30 a 20.30 h

**SALA POLIVALENT i SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES**  
 Rítmica Club Encamp

### GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

de 5 a 16 anys  
 Masculina i Femenina  
 (segons edats i nivells)  
**dimarts i dijous**  
 de 17.30 a 18.30 h  
 de 18.30 a 20 h  
**divendres**  
 de 17.30 a 20.30 h

**SALA GIMNÀSTICA**  
 Iolanda Nebot, Marina Val  
 i Jennifer Rubio

### BABY-GYM PSICOMOTRICITAT

de 3 a 6 anys  
**dilluns i dimecres**  
 de 17.30 a 18.15 h

**SALA GIMNÀSTICA**  
 Iolanda Nebot  
 i Jennifer Rubio

## ACTIVITATS D'ESPORTS DE RAQUETA

### TENNIS TAULA

de 8 a 16 anys  
**dimecres i divendres**  
 de 18.30 a 20.30 h  
 de 19.30 a 20.30 h

**SALA POLIVALENT**  
 Club Tennis Taula Encamp

### BÀDMINTON

de 8 a 16 anys  
**dimecres i divendres**  
 de 18.30 a 20.30 h  
 de 19.30 a 20.30 h

**SALA POLIVALENT**  
 Bàdminton Club Encamp

## ALTRES ACTIVITATS

### TIR AMB ARC

de 8 a 16 anys  
**dilluns**  
 de 17.45 a 19.30 h  
**dissabtes** (competició)  
 de 16 a 17.30 h

**SALA DE GIMNÀSTICA i SALA POLIVALENT**  
 Club Tir amb Arc

## INFORMACIÓ GENERAL ACTIVITATS ESPORTIVES INFANTS I JOVES

Cada activitat té un nombre mínim i màxim d'inscrits (places limitades). Per a més informació, cal dirigir-se a la recepció del Complex Esportiu i Sociocultural d'Encamp.

Per inscriure's a les activitats cal presentar una còpia de l'assegurança extraescolar i el número de la CASS.

Les activitats impartides per clubs poden tenir una quota afegida al preu de l'activitat que s'ha d'abonar al mateix club.

▶ Inici inscripcions  
 1 de setembre del 2010

▶ Inici i finalització del curs  
 del 20 de setembre del 2010  
 al 24 de juny del 2011

▶ **PREUS**  
 110 € > una activitat  
 220 € > dues activitats  
 180 € > tercera activitat  
 10% de descompte Carnet Jove o Piolet  
 Preu 2n germà: 20% de descompte en una i/o dues activitats  
 10% de descompte en la tercera activitat  
\*No es poden acumular descomptes.

Carnet de soci gratuït

▶ **PER A MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:**  
 Complex Esportiu i Sociocultural d'Encamp  
 tel. 732 700 · complex@encamp.ad



COMÚ D'ENCAMP

[www.encamp.ad](http://www.encamp.ad)



# ACTIVITATS ESPORTIVES PER A ADULTS I GENT GRAN ENCAMP



## ACTIVITATS AQUÀTIQUES

### MANTENIMENT

dilluns i dimecres  
d'11 a 12 h

**SALA D'ARTS MARCIALS**  
Joan Carles Calzado

### ACTIVITAT AQUÀTICA

dimarts i dijous  
d'11 a 11.45 h

**PISCINA PETITA**  
Lusiana Vintar

## ACTIVITATS DE FITNESS

### FITNESS

Carnet fitness  
Més de 20 hores setmanals de diverses  
activitats dirigides: step, T.B.C., G.A.C.,  
spinning, bosu, tai-xi, gym-pilates,  
indoorwalking ...

**SALA D'ACTIVITATS DIRIGIDES  
I SALA GIMNÀSTICA**  
Iolanda Nebot, Javier Ezpeleta  
i Manel Méndez

# GENT GRAN

## CLUBS ESPORTIUS ACTIVITATS D'ARTS MARCIALS

### TAEKWONDO

### KARATE

### KUNG-FU

## CLUBS ESPORTIUS ACTIVITATS D'ESPORTS DE RAQUETA

### TENNIS TAULA

### BÀDMINTON

### TIR AMB ARC

## CLUBS ESPORTIUS ALTRES ACTIVITATS

## ACTIVITATS AQUÀTIQUES

### NATACIÓ

INICIACIÓ · PERFECCIONAMENT · AVANÇAT  
dilluns i dimecres  
de 7.45 a 8.30 h i de 20.30 a 21.15 h  
dimarts i dijous  
de 7.45 a 8.30 h  
de 8.30 a 9.15 h i de 20.30 a 21.15 h

**ÀREA AQUÀTICA**  
Andreu Suárez, Joan Gilabert  
i Lusiana Vintar

### NATACIÓ PER A EMBARASSADES

dimarts i dijous  
de 20.30 a 21.15 h

**ÀREA AQUÀTICA**  
Pedro Moreno

### MANTENIMENT AQUÀTIC

dilluns, dimecres i divendres  
de 8.30 a 9.15 h

**PISCINA PETITA**  
Javier Ezpeleta

DISSENY | www.joanpaucasado.com



de 6 a 12 anys

L'Àrea de Jovent desenvolupa un servei diari durant tot l'any amb activitats com tallers, jocs esportius, jocs tradicionals, suport escolar, treballs manuals, etc. A més en períodes de vacances (Tots Sants, Carnaval, Pasqua i estiu) s'ofereixen un seguit de propostes lúdiques i a la vegada pedagògiques.

És un espai on s'ofereix als infants una forma diferent d'ocupar el seu temps de lleure, fomentant aspectes com la participació, la creativitat, els bons hàbits, etc. incidint, d'aquesta forma en el seu procés formatiu.

**i**  
tel. 732 700  
complex@encamp.ad



de 12 a 17 anys

Un espai de relació i de trobada, on podràs gaudir de jocs esportius i multimedia, premsa d'actualitat, xerrades en temes d'interès i noves tecnologies.

Un munt d'activitats que tu mateix pots proposar. Vine i digues la teva!

Horaris:  
dilluns, dimarts, dijous  
i divendres  
de 17.30 a 21 h

dimecres i dissabte  
de 14 a 20 h

**i**  
tel. 831 028  
espaijove@encamp.ad



de 18 a 30 anys

Aquí trobaràs tota la informació sobre els temes que t'interessen: estudis, feina, habitatge, salut, oci, cultura, associacionisme, viatges, etc.

També podràs conèixer les darreres novetats en cursos, activitats, serveis, etc.

**i**  
tel. 834 972  
pij@encamp.ad

**facebook** : cercar PIJ ENCAMP

## INFORMACIÓ GENERAL ACTIVITATS ESPORTIVES ADULTS I GENT GRAN

Cada activitat té un nombre mínim i màxim d'inscrits (places limitades). Per a més informació, adreceu-vos a la recepció del Complex Esportiu i Sociocultural d'Encamp.

Les activitats d'adults tenen una durada determinada. Des de la recepció del Complex Esportiu i Sociocultural d'Encamp s'informarà de les dates exactes de cada activitat.

Amb el carnet fitness hi ha entrades diàries, abonaments setmanals i mensuals.

L'import de la quota s'ha d'abonar directament al mateix club.

▶ Inici inscripcions  
1 de setembre del 2010

▶ Inici i finalització del curs  
del 27 de setembre del 2010  
al 3 de juliol del 2011

### PREUS ADULTS

1 activitat (SOCIS): 80 €/trimestre  
(+10 sessions UVA vertical gratuït)

1 activitat: 100 €/trimestre

10% de descompte Carnet Jove

Les activitats impartides pels clubs tindran una única quota que hauran d'abonar al mateix club.

### PREUS GENT GRAN

1 activitat: 8 €/trimestre

▶ PER A MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:  
Complex Esportiu i Sociocultural d'Encamp  
tel. 732 700 · complex@encamp.ad



COMÚ D'ENCAMP

[www.encamp.ad](http://www.encamp.ad)