

PROGRAMA CUIDA'T
CONDICIONAMENT FÍSIC

Grup Instal·lació	Dia	Hora
105 Sala Canigó (Intens)	Dilluns	9.00 a 10.00
101 PAV 3 ZEM Rbla Celler	Dilluns	9.00 a 10.00
116 PAV 3 ZEM Rbla Celler	Dilluns	11.00 a 12.00
108 Sala Canigó (Intens)	Dimarts	9.00 a 10.00
102 PAV 3 ZEM Rbla Celler	Dimarts	9.30 a 10.30
103 PAV 3 ZEM Rbla Celler	Dimarts	10.30 a 11.30
106 Sala Canigó (Intens)	Dimarts	12.00 a 13.00
113 PAV 3 ZEM Rbla Celler	Dimecres	9.30 a 10.30
107 PAV 3 ZEM Rbla Celler	Dimecres	10.30 a 11.30
109 Sala Canigó (Intens)	Dijous	9.00 a 10.00
110 PAV 3 ZEM Rbla Celler	Dijous	9.30 a 10.30
117 PAV 3 ZEM Rbla Celler	Dijous	11.30 a 12.30
124 Sala Canigó (Intens)	Dijous	12.00 a 13.00
104 PAV 3 ZEM Rbla Celler	Divendres	9.00 a 10.00
112 PAV 3 ZEM Rbla Celler	Divendres	11.00 a 12.00

IOGA

Grup Instal·lació	Dia	Hora
52 Sala D'ARTS MARCIALS	Dilluns	10.00 a 11.00
98 Sala D'ARTS MARCIALS	Dilluns	11.00 a 12.00
04 Sala D'ARTS MARCIALS	Dimecres	10.30 a 11.30
09 Sala D'ARTS MARCIALS	Dimecres	11.30 a 12.30

TAI-TXI

Grup Instal·lació	Dia	Hora
58 Sala Canigó	Dilluns	10.00 a 11.00
81 Sala Canigó	Dimarts	11.00 a 12.00
111 Sala Canigó	Dijous	10.00 a 11.00
90 Sala Canigó	Dijous	11.00 a 12.00

PILATES

Grup Instal·lació	Dia	Hora
44 Sala D'ARTS MARCIALS	Dimarts	9.30 a 10.30
69 Sala D'ARTS MARCIALS	Dimarts	10.30 a 11.30
60 Sala D'ARTS MARCIALS	Dimarts	11.30 a 12.30
59 Sala Canigó	Dimecres	12.00 a 13.00
51 Sala D'ARTS MARCIALS	Dijous	9.30 a 10.30
70 Sala D'ARTS MARCIALS	Dijous	10.30 a 11.30
61 Sala D'ARTS MARCIALS	Dijous	11.30 a 12.30

RITMES LLATINS

Grup Instal·lació	Dia	Hora
114 PAV 3 ZEM Rbla Celler	Dilluns	10.00 a 11.00
115 Sala Canigó	Dilluns	11.00 a 12.00
118 PAV 3 ZEM Rbla Celler	Dimarts	11.30 a 12.30
119 Sala Canigó (Intens)	Dimecres	10.30 a 11.30
35 PAV 3 ZEM Rbla Celler (Intens)	Dimecres	11.30 a 12.30
27 PAV 3 ZEM Rbla Celler	Dijous	10.30 a 11.30
120 PAV 3 ZEM Rbla Celler	Divendres	10.00 a 11.00
122 Sala Canigó (Intens)	Divendres	10.00 a 11.00
123 Sala Canigó (Intens)	Divendres	11.00 a 12.00

MOBILITAT i CONSCIÈNCIA

Grup Instal·lació	Dia	Hora
49 Sala Canigó	Divendres	12.00 a 13.00

TXI-KUNG

Grup Instal·lació	Dia	Hora
121 Sala Canigó	Dimarts	10.00 a 11.00

PROGRAMA ACTIVA'T
CONDICIONAMENT FÍSIC

Grup Instal·lació	Dia	Hora
30 Escola CIUTAT D'ALBA	Dilluns	19.00 a 20.00
02 Escola CIUTAT D'ALBA	Dilluns	20.00 a 21.00
06 Escola COLLSEROLA	Dimarts	20.00 a 21.00
17 Escola CIUTAT D'ALBA	Dimecres	19.00 a 20.00
10 Escola OLIVERA	Dimecres	19.30 a 20.30
11 Escola OLIVERA	Dimecres	20.30 a 21.30
31 Escola CIUTAT D'ALBA	Dimecres	20.00 a 21.00
03 Escola JOAN MARAGALL (Dones)	Dimecres	20.15 a 21.15
01 Escola TURÓ CAN MATES (Dones)	Dijous	20.00 a 21.00

IOGA

Grup Instal·lació	Dia	Hora
97 Sala D'ARTS MARCIALS	Dilluns	16.20 a 17.20
73 Escola JOAN MARAGALL	Dilluns	19.00 a 20.00
12 Escola TURÓ CAN MATES	Dilluns	19.00 a 20.00
71 Escola PINS DEL VALLÈS	Dilluns	19.30 a 20.30
76 Escola JOAN MARAGALL	Dilluns	20.00 a 21.00
13 Escola TURÓ CAN MATES	Dilluns	20.00 a 21.00
86 Escola COLLSEROLA	Dimarts	19.00 a 20.00
93 Sala D'ARTS MARCIALS	Dimecres	16.20 a 17.20
14 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dimecres	19.00 a 20.00
05 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dimecres	20.00 a 21.00
80 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dimecres	21.00 a 22.00
72 Escola OLIVERA	Dijous	19.30 a 20.30

PILATES

Grup Instal·lació	Dia	Hora
63 Escola COLLSEROLA	Dilluns	19.00 a 20.00
62 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dilluns	20.00 a 21.00
91 Escola OLIVERA	Dilluns	20.40 a 21.40
65 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dilluns	21.00 a 22.00
41 Escola TURÓ CAN MATES	Dimecres	19.00 a 20.00
07 Escola COLLSEROLA	Dimecres	19.30 a 20.30
85 Escola TURÓ CAN MATES	Dimecres	20.00 a 21.00
38 Escola CIUTAT D'ALBA	Dijous	19.00 a 20.00
32 Escola TURÓ CAN MATES	Dijous	19.00 a 20.00
67 Escola JOAN MARAGALL	Dijous	19.00 a 20.00
40 Escola JOAN MARAGALL	Dijous	20.00 a 21.00
39 Escola GERBERT D'ORLHAC	Dijous	20.00 a 21.00
96 Escola OLIVERA	Dijous	20.30 a 21.30

ZUMBA

Grup Instal·lació	Dia	Hora
43 Escola COLLSEROLA	Dilluns	20.00 a 21.00
24 Escola OLIVERA	Dimarts	19.30 a 20.30
25 Escola OLIVERA	Dimarts	20.30 a 21.30
64 Escola COLLSEROLA	Dijous	19.00 a 20.00
66 Escola CIUTAT D'ALBA	Dijous	20.00 a 21.00
68 Escola COLLSEROLA	Dijous	20.00 a 21.00

TAI-TXI

Grup Instal·lació	Dia	Hora
94 Escola CIUTAT D'ALBA	Dimarts	19.00 a 20.00
50 Escola CIUTAT D'ALBA	Dimarts	20.00 a 21.00

PROGRAMA FES ESPORT
BADMINTON I PICKLEBALL

Grup Instal·lació	Dia	Hora
74 Institut PLA I FARRERAS	Dilluns	19.30 a 20.30
18 Institut PLA I FARRERAS	Dilluns	20.30 a 21.30
42 Institut PLA I FARRERAS	Dimecres	20.00 a 21.00
45 Escola JOAN MARAGALL (Pickleball)	Dijous	19.15 a 20.15

ESCOLA DE PADEL*

Grup Instal·lació	Dia	Hora
Pistes ZEM Jaume Tubau (Avançat)	Dilluns	18.30 a 19.30
Pistes ZEM Jaume Tubau (Intermig)	Dimarts	16.30 a 17.30
Pistes ZEM Jaume Tubau (Joves +17)	Dimarts	18.30 a 19.30
Pistes ZEM Jaume Tubau (Iniciació)	Dimarts	19.30 a 20.30
Pistes ZEM Jaume Tubau (Intermig)	Dimecres	18.30 a 19.30
Pistes ZEM Jaume Tubau (Avançat)	Divendres	16.30 a 17.30
Pistes ZEM Jaume Tubau (Joves+17)	Divendres	18.30 a 19.30

MARXA NORDICA

Grup Instal·lació	Dia	Hora
29 Ubicació itinerant	Dilluns	9.30 a 11.30
28 Ubicació itinerant (Nivell moderat)	Dilluns	12.00 a 14.00
37 Ubicació itinerant	Dijous	9.00 a 11.00
36 Ubicació itinerant	Dijous	11.00 a 13.00
33 Ubicació itinerant	Divendres	10.30 a 12.30

RUNNING & CONDITIONING

Grup Instal·lació	Dia	Hora
22 Escola PINS DEL VALLÈS	Dimarts	19.00 a 21.00
26 Escola PINS DEL VALLÈS	Dijous	19.00 a 21.00

MULTISPORTS

Grup Instal·lació	Dia	Hora
78 Escola CATALUNYA	Dilluns	20.15 a 21.15
79 Escola JOAN MARAGALL (Dones)	Dimecres	19.00 a 20.00
75 Escola CATALUNYA	Dijous	19.00 a 20.00

TIPUS	QUOTA MENSUAL	DESCOMPTES
Una hora setmanal de classe	14,19 €	20% per família nombrosa o monoparental i 50% majors de 65 anys o pensionistes (NO acumulatius)
Dues hores setmanals de classe	28,38 €	
Tres hores o més setmanals de classe	42,57 €	
* Escola de Pàdel (1 hora setmanal)	37,47 €	No aplica descomptes

INSTAL·LACIÓ	ADREÇA	BARRI	TELEFON
PAV 3 ZEM Rbla. Del Celler	Passatge del Baró Coubertin, 3	SANT CUGAT	93 565 70 99
Sala Canigó	Dos de Maig, 31	SANT CUGAT	93 565 70 99
Escola Catalunya	Crta. San Cugat a Papiol,140	MIRA-SOL	93 589 82 03
Escola Ciutat d'Alba	C. Pere Ferrer, 5	MIRA-SOL	93 576 40 33
Escola Collserola	C Abat Biure, 44	SANT CUGAT	93 589 84 78
Escola Gerbert d'Orlhac	Josep Vicenç Foix, 34	SANT CUGAT	93 589 67 13
Sala d'Arts Marcials	Pg. Baró de Coubertin, 3 (sota PAV III)	SANT CUGAT	93 565 70 99
Escola Turó de Can Mates	Josep Irla, 50	MIRA-SOL	93 590 02 03
Institut Pla i Ferreras	Avda. Ragull, 45-49	SANT CUGAT	93 587 94 39
Escola Olivera	Passeig Mare de la Font, 2	SANT CUGAT	93 647 27 26

NORMATIVA general

Inscripcions

- El període d'inscripcions a les activitats, obert a tota la ciutadania, comença dilluns dia 15 de juny, i finalitza el 7 de juliol.
- És imprescindible fer la preinscripció a les activitats, tant pèl que fa a inscripcions vigents com per les noves inscripcions. Les preinscripcions poden fer-se online a la web de l'OMET (omet.santcugat.cat) o presencialment a les oficines de l'OMET.
- Un cop finalitzat el període d'inscripcions i en el cas de superar el número de places que s'ofereixen, els criteris d'admissió seran els següents:
 - Antiguitat a l'activitat.
 - Derivacions de serveis i/o programes municipals (serveis socials, CAP, ciutadania) per situacions de vulnerabilitat i/o per prescripció social.
 - Sorteig.
- Finalitzat aquest procés, s'informarà a les persones usuàries si han estat admeses o resten en llista d'espera. En les activitats amb places disponibles, la inscripció es mantindrà oberta durant el curs (en els terminis establerts), i el criteri prioritari per accedir-hi serà l'ordre d'arribada. Per inscriure's, és imprescindible emplenar el formulari corresponent.

Assegurança

- L'assegurança dona cobertura anual per a totes les activitats del programa i és requisit imprescindible per participar-hi.
- El cost de l'assegurança serà degudament comunicat abans de l'inici de les activitats. Suposa un únic pagament anual. El cost aproximat és de 2,15€ (persones de 70 anys o menys) i de 8,75€ (majors de 70 anys).
- La quota de l'assegurança es cobrarà conjuntament amb la quota mensual de l'activitat corresponent al mes d'octubre, o amb el primer rebut del mes de la inscripció en cas de fer l'alta al llarg del curs.

Modificacions, altes i baixes al llarg del curs

- Al llarg del curs, qualsevol alta, baixa o modificació es pot gestionar mensualment, ja sigui online o presencialment a l'OMET.
- La data límit per fer altes, baixes o modificacions és el dia 30 de cada mes, perquè sigui efectiu pel mes següent.
- La data límit per fer altes, baixes o modificacions és el dia 30 de cada mes, perquè sigui efectiu pel mes següent.

Sistema de cobraments

- La forma de pagament serà mitjançant domiciliació bancària a l'Ajuntament de Sant Cugat mitjançant l'ORGT de la Diputació de Barcelona. El rebut es girarà entre l'1 i el 5 a mes vençut.
- La devolució de 2 rebuts domiciliats consecutius ocasionarà la pèrdua de la condició de persona usuària. Per recuperar-la caldrà abonar els imports pendents i les despeses de devolució.
- Per tramitar descomptes o aplicar preus especials es requereix la documentació pertinent que recull l'ordenança de preus públics i haurà de ser degudament presentada en temps i forma.

Condicions d'assistència i comportament:

- La ràtio d'assistència trimestral haurà de superar el 55% per activitat als programes Activa't i Fes Esport (excepte Marxa Nòrdica, i del 25% pel programa Cuida't i Marxa Nòrdica, del contrari se'n tramitarà la baixa).
- La durada de cada sessió és de 55 minuts; els darrers 5 minuts serveixen per a la sortida del grup i l'entrada del següent, assegurant l'inici puntual de la classe.
- Es demana puntualitat per respecte al grup i a la dinàmica de l'activitat, especialment a ioga, tai-txi, txi- kung i i pilates. No s'hauria d'accedir a la sala passats 10 minuts de l'inici.
- Cal respectar les instal·lacions i el material: utilitzar les papereres, deixar el mobiliari al seu lloc i informar el/la professor/a de qualsevol desperfecte.
- Per motius higièncics es recomana portar màrfega pròpia o, si no és possible, una tovallola gran per cobrir la del centre per a les activitats que ho requereixin. També, el deure de portar pals propis a l'activitat de marxa nòrdica, així com raqueta/pala a les activitats de bàdminton i pàdel respectivament.
- Es demana vestir roba i calçat adequats a l'activitat i seguir les indicacions del personal docent.

Anul·lacions i recuperacions:

- Si una sessió s'anul·la per motius interns, l'oficina avisarà els usuaris i les usuàries per correu electrònic i/o missatge el més aviat possible abans de començar l'activitat. S'oferirà en aquests casos la possibilitat de recuperar la sessió.
- Si l'activitat s'anul·la per motius aliens a l'OMET, aquesta no serà recuperable. Cal tenir en compte que durant el curs els centres escolars poden modificar puntualment l'horari o cancel·lar alguna activitat segons les seves necessitats. Aquests canvis seran degudament notificats i sempre que sigui possible es reubicarà l'activitat en una altra instal·lació.
- La persona que, per motius personals no pugui assistir a una classe, no podrà recuperar-la anant a un altre horari a què no estigui inscrit/a.
- Aquelles activitats que per inscripció o per baixes tinguin una inscripció inferior al 6 persones usuàries seran anul·lades.

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Oficina Municipal d'Esport per a Tothom (OMET), Passatge del Baró Coubertin (entre els pavellons esportius PAV 1 i PAV 3)
Tel. 93 565 70 99 de dilluns a divendres de 10.00 a 13.00 i de 16.00 a 19.00 Dissabtes de 10.00 a 13.00
omet@santcugat.cat www.omet.santcugat.cat