



MANTENIMENT FÍSIC per a la població adulta 2024-25

MANTENIMENT FÍSIC

(Octubre 2024 a Maig 2025)

- **EN QUÈ CONSISTIX?** El manteniment físic persegueix retardar la pèrdua de capacitats amb l'edat a través d'exercicis de mobilitat articular, equilibri, coordinació i força de baix impacte. Amb això, es pretén millorar l'autonomia personal i per tant, incrementar la qualitat de vida de l'usuari/a
- **INTENSITAT:** Baixa-Mitjana

GRUP	CENTRE ESPORTIU	DIES	HORARI
1	CEIP Jaime I	Dilluns, dimecres i dijous	18:00-19:00
2			19:00-20:00
3	IES Sos Baynat	Dilluns, dimecres i dijous	18:00-19:00
4	Pavelló Fernando Úbeda (Grapa)	Dilluns, dimecres i divendres	09:15-10:15
5			10:15-11:15
6	Pavelló Castalia	Dilluns, dimecres i divendres	09:30-10:30
7	Instal·lacions Gran Via	Dilluns , dimecres i divendres	09:30-10:30
8	Instal·lacions Rafalafena	Dilluns, dimecres i divendres	09:15-10:15
9			10:15-11:15
10			18:00-19:00
11			19:00-20:00
12	Pavelló Emilio Fabregat	Dilluns, dimecres i divendres	19:30-20:30
13	CEIP Gaetà Huguet	Dilluns, dimecres i dijous	18:00-19:00
14			19:00-20:00
15	CEIP Benadresa	Dimarts i dijous	19:00-20:00
16	IES Vicent Castell (Mixto 5)	Dilluns, dimarts i dijous	18:45-19:45
17	CEIP Carles Salvador	Dilluns, dimecres i dijous	18:00-19:00
18			19:00-20:00
19	IES Politècnic	Dilluns, dimecres i dijous	19:00-20:00



Ajuntament de
Castelló
Esports

Informació i inscripcions:

Patronat Municipal d'Esports
C. Columbres, 22 (Castelló)
Telèfon: 964 23 65 12
<http://esports.castello.es>

Horari d'atenció al públic:

D'octubre a maig
de dilluns a divendres de 9:00 a 14:00h
De juny a setembre
de dilluns a divendres de 9:00 a 13:00h



MANTENIMENT FÍSIC per a la població adulta 2024-25

ENTRENAMENT FUNCIONAL

(Octubre 2024 a Maig 2025)

- **EN QUÈ CONSISTIX?** L'entrenament funcional consisteix en moviments de la vida quotidiana, realitzats amb el propi cos, amb càrregues i fins i tot amb inestabilitat, que busquen millorar la condició física general. No obstant això, requereixen un estat de forma òptim, ja que alguns exercicis de força o equilibri poden ser molt exigents.
- **INTENSITAT:** Mitjana-alta

GRUP	CENTRE ESPORTIU	DIES	HORARI
1	IES Sos Baynat	Dilluns, dimecres i dijous	19:00-20:00
2	IES Matilde Salvador	Dilluns, dimecres i dijous	20:00-21:00
3	CEIP Blasco Ibáñez	Dilluns, dimecres i dijous	19:00-20:00
4	CEIP Isabel Ferrer	Dilluns, dimarts i dijous	19:00-20:00
5	Instal·lacions Rafalafena	Dilluns, dimecres i divendres	20:00-21:00
6	Pistes Gaetà Huguet	Dimarts i dijous	17:30-18:30
7	IES Politècnic	Dilluns, dimecres i dijous	20:00-21:00

RITMES

(Octubre 2024 a Maig 2025)

- **EN QUÈ CONSISTIX?** és una activitat que cerca, a través de diferents tipus de música, realitzar coreografies que milloren la capacitat aeròbica, expressivitat i coordinació dels usuaris/as
- **INTENSITAT:** Mitjana

GRUP	CENTRE ESPORTIU	DIES	HORARI
1	Instal·lacions Rafalafena	Dimarts i dijous	19:00-20:00
2	Instal·lacions Gran via	Dimarts i dijous	9:30-10:30



Ajuntament de
Castelló
Esports

Informació i inscripcions:
Patronat Municipal d'Esports
C. Columbreres, 22 (Castelló)
Telèfon: 964 23 65 12
<http://esports.castello.es>

Horari d'atenció al públic:
D'octubre a maig
de dilluns a divendres de 9:00 a 14:00h
De juny a setembre
de dilluns a divendres de 9:00 a 13:00h



MANTENIMENT FÍSIC per a la població adulta 2024-25

RENOVACIONS I NOVES INSCRIPCIONS:

● **RENOVACIONS (MATEIX GRUP I HORARI):** Podran renovar aquelles persones que van estar inscrites en la campanya 2023-24. La renovació es formalitzarà en les oficines del PATRONAT D'ESPORTS, en el següent termini:

* Des del dilluns **27 de maig** fins al dilluns, **1 de juliol de 2024 (tots dos inclusivament)**.

NOTA: El tràmit de renovació també podrà fer-se per **correu electrònic** (per a més informació, telefonen al **964236512, de 9 a 14h** o escriuen a esports@castello.es)

● **CANVIS DE GRUP:** Aquells/es que havent renovat per a la **campanya 2024-25** desitgen canviar de grup o horari, podran fer-ho del **2 al 5 de juliol** en les oficines del PATRONAT D'ESPORTS.

● **NOVES INSCRIPCIONS:** Podran inscriure's aquelles persones que s'incorporen com a nou alumnat a la Campanya de Manteniment Físic, així com les que, estant inscrites en l'anterior campanya, no hagen renovat abans de l'**1 de juliol de 2024**.

● La inscripció es formalitzarà en les oficines del PATRONAT D'ESPORTS, a partir del dilluns **8 de juliol de 2024**.

● **PREU (PER ACTIVITAT):** - D'octubre 2024 a maig 2025 - **65,98€**
- De gener a maig 2025 - **45,68€**

El pagament del preu públic podrà realitzar-se:

● Mitjançant **ingrés en l'entitat bancària** col·laboradora, presentant obligatòriament el justificant de **pagament en les oficines** del PATRONAT D'ESPORTS, per a així fer efectiva la inscripció.

● Mitjançant **targeta bancària** en les oficines del PATRONAT D'ESPORTS.



Ajuntament de
Castelló
Esports

Informació i inscripcions:

Patronat Municipal d'Esports
C. Columbres, 22 (Castelló)
Telèfon: 964 23 65 12
<http://esports.castello.es>

Horari d'atenció al públic:

D'octubre a maig
de dilluns a divendres de 9:00 a 14:00h
De juny a setembre
de dilluns a divendres de 9:00 a 13:00h



MANTENIMENT FÍSIC per a la població adulta 2024-25

ESTIU 2025

ACTIVITAT PER A PERSONES JOVES I ADULTES (MAJORS DE 16 ANYS)

DE L'1 DE JULIO AL 29 D'AGOST DE 2025

GIMNÀSTICA AQUÀTICA

LLOC	DIES	HORARI
Platja del Gurugú (punt BEBE)	Dilluns, dimecres i divendres	09:00-10:00

ENTRENAMENT FUNCIONAL

LLOC	DIES	HORARI
Pinar del Grau	Dimarts i dijous	09:00-10:00
	Dilluns, dimecres i divendres	09:00-10:00

La quota d'inscripció per a esta activitat ascendix a un únic pagament de **34,61 € per als dos mesos**.

BAIXES I DEVOLUCIONS campanya **Manteniment Físic** (BOP núm. 96, 7 d'agost de 2008):

- Els usuari/es podran sol·licitar per escrit 10 dies abans de l'inici del mes corresponent la baixa definitiva en el curs, procedint-se a la devolució de la quantitat entregada a compte. En cap cas es procedirà a la devolució del preu pagat una vegada iniciada la prestació del servei.
- Quan per causes no imputables a l'obligat al pagament del preu públic, no es preste el servei públic, procedirà la devolució de l'import que corresponga, prèvia petició de la persona interessada, acompanyant a la seua petició l'original del "Justificant de pagament" o rebut acreditatiu del pagament realitzat.



Ajuntament de
Castelló
Esports

Informació i inscripcions:

Patronat Municipal d'Esports
C. Columbres, 22 (Castelló)
Telèfon: 964 23 65 12
<http://esports.castello.es>

Horari d'atenció al públic:

D'octubre a maig
de dilluns a divendres de 9:00 a 14:00h
De juny a setembre
de dilluns a divendres de 9:00 a 13:00h