

Com abonar-se al PAME?

El pagament es pot fer de forma anual o mensual per domiciliació bancària, excepte les inscripcions que s'efectuïn entre l'1 de maig i 30 d'agost, que s'abonaran íntegres al moment d'efectuar-les. Els fills dels abonats familiars que hagin fet 18 anys durant el 2009 no podran continuar en el carnet familiar. Si ho desitgen, es poden acollir a la taxa reduïda dins el carnet familiar els fills solters entre 18 i 25 anys que visquin al domicili familiar i no tinguin cap ingrés econòmic.

Tipus d'abonaments

Existeixen diferents tipus d'abonaments: Familiar Complet (25,46€/mes); Individual Complet (16,31€/mes, a partir dels 18 anys; i 11,18€/mes pels menors); Familiar Piscina (16,31 €/mes); Individual Piscina (12,98€/mes); Individual Tennis (13,89 €/mes); Individual Complet Hores (ús de dilluns-divendres, de 12 a 16 h. 79,76 anual)*.

*Imports per a empadronats a Ripollet, ja que per als no empadronats les tarifes són més cares.

Quines activitats es fan?

S'ofereixen 14 activitats dirigides, de dilluns a divendres, des de les 9.30h fins a les 22h. Aquestes són: TBC (entrenament cardiovascular i muscular), Aero-tono (coreografies senzilles per tonificar), GAC (reafirmar i tonificar cames, abdominals i glutis), Aerostep (coreografies d'aeròbic i step), Manteniment (coreografies simples de baixa-mitja intensitat), Cícling-Pilates (treball amb bicicleta, estiraments i pilates d'iniciació), Edat d'or (sessió dedicada a la gent gran), Aero-salsa (coreografies amb música llatina), Spining (ciclisme indoor), Pilates (moviments controlats i coordinats amb la respiració), Bodi Pump (treball amb pesos), Aquagim (circuit d'exercicis a l'aigua), Tonicació (treball muscular) i entrenament personalitzat (seguiment personalitzat de l'exercici). També es fan cursets de natació, de dilluns a divendres, tant per a nens com per a adults.

Apunta't a l'Escola Esportiva! Pel primer torn, del 28 de juny al 14 de juliol (inscripcions del 17/05 al 11/06) i pel 2n torn, del 15 al 30 de juliol (inscripcions del 15/05 al 14/07).

Inscripcions als cursets de natació 2010

Totes les inscripcions d'activitats del Poliesportiu es poden fer per internet des de la pàgina web del Patronat Municipal d'Esports <pame-ripollet.org>.

	ABRIL, MAIG I JUNY 2010	JULIOL 2010	SETEMBRE 2010	OCTUBRE, NOVEMBRE I DESEMBRE 2010	GENER, FEBRER I MARÇ 2011
Inscripció i pagament per a les persones que estiguin realitzant algun curs el trimestre anterior	Del 22 al 26 de febrer				Del 22 al 26 de novembre
Inscripcions dels nous cursillistes	De l'1 al 6 de març	Del 25 de maig al 4 de juny	Del 9 al 13 d'agost	Del 6 al 10 de setembre	Del 29 al 10 de desembre
Sorteig, en cas que sigui necessari	El 8 de març	El 7 de juny	Dia 16 d'agost	Dia 13 de setembre	Dia 13 de desembre
Dies per realitzar els pagaments per als nous cursillistes	Del 9 al 12 de març	Del 8 al 11 de juny	Del 17 al 20 d'agost	Del 14 al 21 de setembre	Del 14 al 17 de desembre

Més informació i suggeriments a deportes@pame-ripollet.org o a la pàgina web <pame-ripollet.org>.

Millora de les instal·lacions



El Poliesportiu Municipal ha augmentat el nombre de dutxes per als abonats i els usuaris i s'ha substituït el sistema d'accés per als abonats. De cara a l'any vinent, l'obra més important que es realitzarà serà la coberta mòbil a les dues piscines exteriors perquè es puguin utilitzar durant l'hivern. D'altra banda, des del PAME s'han establert una sèrie de facilitats perquè els abonats en atur puguin seguir gaudint del poliesportiu.

■ **Servei gratuït de connexió a Internet.** A les oficines del PAME, tots els dies de dilluns a divendres, de 12 a 13h i de 16 a 20.30h.

■ **Activitats dirigides.** Els abonats de tipus Familiar i Individual Complet i Familiar i Individual Piscina poden assistir a qualsevol de les 14 activitats dirigides que ofereix el PAME pagant un suplement de 8 euros al mes. L'assistència només està limitada a l'aforament de la sala. Quant a les Activitats Dirigides Personalitzades tenen un preu extra de 12€ al mes.

Horari de les instal·lacions

Atenció al públic

A la consergeria del poliesportiu, de dilluns a divendres, de 8 a 21h i dissabtes de 9 a 14 h. A les oficines del PAME, de dilluns a divendres, de 12 a 13 h i de 18 a 20 h.

Piscina coberta i Gimnàs

De 8 a 22 h, de dilluns a divendres (gimnàs fins a les 23 h); dissabtes fins a les 19 h i diumenges i festius fins a 14 h.

Resta d'instal·lacions

Període de l'1 d'octubre al 30 d'abril, de dilluns a dissabte, de 8 a 23 h. Diumenges i festius, de 8 a 18 h. Període de l'1 de maig al 30 de setembre, de dilluns a divendres, de 7 a 24 h. Diumenges i festius, de 7 a 19 hores.

Solàrium

De dilluns a dissabte, de 12 a 15 h i festius, de 10 a 14 h.

Els dies 24 i 31 de desembre, tota la instal·lació tanca a partir de les 14 h i el dia 5 de gener a partir de les 17h. El 25 i 26 de desembre, l'1 i el 6 de gener i el divendres de Setmana Santa, tanca tot el dia. També tanca el gimnàs i la piscina coberta durant el mes d'agost per realitzar tasques de manteniment.