



MANTENIMIENTO FÍSICO para la población adulta 2023-24

ACTIVIDADES PARA PERSONAS JÓVENES Y ADULTAS (MAYORES DE 16 AÑOS)

MANTENIMIENTO FÍSICO (Octubre 2023 a Mayo 2024)

GRUPO	CENTRO DEPORTIVO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
1	CEIP Jaime I	Lunes, miércoles y jueves	18:00-19:00	40
2			19:00-20:00	40
3	IES Sos Baynat	Lunes, miércoles y jueves	18:00-19:00	40
4			19:00-20:00	40
5	IES Matilde Salvador	Lunes, miércoles y jueves	20:00-21:00	60
6	Pabellón Fernando Úbeda (Grapa)	Lunes, miércoles y viernes	09:15-10:15	80
7			10:15-11:15	80
8	CEIP Blasco Ibáñez	Lunes, miércoles y jueves	19:00-20:00	50
9	Pabellón Castalia	Lunes, miércoles y viernes	09:30-10:30	80
10	CEIP Isabel Ferrer	Lunes, martes y jueves	19:00-20:00	40
11	Instalaciones Gran Vía	Martes, miércoles y viernes	09:30-10:30	40
12	Instalaciones Rafalafena	Lunes, miércoles y viernes	18:00-19:00	40
13			19:00-20:00	40
14			20:00-21:00	40
15			09:15-10:15	40
16			10:15-11:15	40
17			Pabellón Emilio Fabregat	Lunes, miércoles y viernes
18	Pistas Gaetà Huguet	Martes y jueves	17:30-18:30	30
19	CEIP Gaetà Huguet	Lunes, miércoles y jueves	18:00-19:00	45
20			19:00-20:00	45
21	CEIP Benadresa	Martes y jueves	19:00-20:00	40
22	IES Vicent Castell (Mixto 5)	Lunes, martes y jueves	18:45-19:45	45
23	CEIP Carles Salvador	Lunes, miércoles y jueves	18:00-19:00	45
24	CEIP Carles Salvador	Lunes, miércoles y jueves	19:00-20:00	45
25	IES Politécnico	Lunes, miércoles y jueves	19:00-20:00	45
			20:00-21:00	45

AEROBIC

GRUPO	CENTRO DEPORTIVO	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
25	Instalaciones Rafalafena	Martes y jueves	19:00-20:00	40



Ajuntament de
Castelló
Esports

Información e inscripciones:

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

Horario de atención al público:

De octubre a mayo
de lunes a viernes de 9:00 a 14:00h
De junio a septiembre
de lunes a viernes de 9:00 a 13:00h



MANTENIMIENTO FÍSICO para la población adulta 2023-24

RENOVACIONES Y NUEVAS INSCRIPCIONES:

● **RENOVACIONES (MISMO GRUPO Y HORARIO):** Podrán renovar aquellas personas que estuvieron inscritas en la campaña 2022-23. La renovación se formalizará en las oficinas del PATRONAT D'ESPORTS, en el siguiente plazo:

*Desde el **lunes, 22 de mayo** hasta el **viernes, 14 de julio de 2023 (ambos inclusive)**.

NOTA: El trámite de renovación también podrá hacerse por correo electrónico (para más información, llamen al **964236512**, de 9 a 14h o escriban a **esports@castello.es**)

● **CAMBIOS DE GRUPO:** Aquellos/as que habiendo renovado para la campaña 2023-24 deseen cambiar de grupo u horario, podrán hacerlo el **lunes, 17 de julio de 2023** en las oficinas del PATRONAT D'ESPORTS.

● **NUEVAS INSCRIPCIONES:** Podrán inscribirse aquellas personas que se incorporan como nuevo alumnado a la Campaña de Mantenimiento Físico, así como las que, estando inscritas en la anterior campaña, no hayan renovado antes del 14 de julio de 2023.

La inscripción se formalizará en las oficinas del PATRONAT D'ESPORTS, a partir del **martes 18 de julio de 2023**.

● **PRECIO(POR ACTIVIDAD):** - De octubre 2023 a mayo 2024 **65,98€**
- De enero a mayo 2024 **45,68€**

El pago del precio público podrá realizarse:

•Mediante **ingreso** en la entidad bancaria colaboradora, **presentando obligatoriamente el justificante** de pago en las oficinas del PATRONAT D'ESPORTS, para así hacer efectiva la inscripción.

•Mediante **tarjeta bancaria** en las oficinas del PATRONAT D'ESPORTS.



Ajuntament de
Castelló
Esports

Información e inscripciones:

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

Horario de atención al público:

De octubre a mayo
de lunes a viernes de 9:00 a 14:00h
De junio a septiembre
de lunes a viernes de 9:00 a 13:00h



MANTENIMIENTO FÍSICO para la población adulta 2023-24

ACTIVIDAD PARA PERSONAS JÓVENES Y ADULTAS (MAYORES DE 16 AÑOS)

DEL 3 DE JULIO AL 30 DE AGOSTO DE 2023

GIMNASIA ACUÁTICA EN VERANO

LUGAR	DÍAS	HORARIO	PLAZAS
Playa del Gurugú (punto BEBE)	Lunes, miércoles y viernes	09:00-10:00	50

La cuota de inscripción para esta actividad asciende a un único pago de **34,61 € para los dos meses.**

BAJAS Y DEVOLUCIONES campaña Mantenimiento Físico (BOP nº 96, 7 de agosto de 2008):

- Los usuario/as podrán solicitar por escrito **10 días antes del inicio del mes correspondiente** la baja definitiva en el curso, procediéndose a la devolución de la cantidad entregada a cuenta. En ningún caso se procederá a la devolución del precio pagado una vez iniciada la prestación del servicio.
- Cuando por causas no imputables al obligado al pago del precio público, no se preste el servicio público, procederá la devolución del importe que corresponda, previa petición de la persona interesada, acompañando a su petición el original del "Justificante de pago" o recibo acreditativo del pago realizado.



Ajuntament de
Castelló
Esports

Información e inscripciones:

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

Horario de atención al público:

De octubre a mayo
de lunes a viernes de 9:00 a 14:00h
De junio a septiembre
de lunes a viernes de 9:00 a 13:00h



MANTENIMIENTO FÍSICO para la población adulta 2023-24

SE RECOMIENDA REALIZAR UN RECONOCIMIENTO MÉDICO

Datos que podrían constar, a criterio del médico/a responsable:

- Auscultación cardiaca y respiratoria
- Ventilografía basal
- Tensión arterial
- Electrocardiograma basal
- Prueba de esfuerzo (consumo de oxígeno)
- Balance morfostático
 - Exploración de columna vertebral, pelvis y miembros inferiores
 - Podoscopia
- Analítica
 - Sangre: hemáties, hemoglobina, hematocrito
 - Orina: glucosa, albúmina, pigmentos biliares, urobilina, hematuria

Por lo que se tiene constancia en este organismo autónomo, los centros privados de la ciudad de Castelló donde se puede realizar el reconocimiento médico anteriormente descrito son los siguientes:

MEDICAS: Av: Capuchinos, 6 Tlf: 964 22 80 90

MEDIDEPORT: Av: Rey Don Jaime, 74-3º G Tlf: 964 24 49 49

CENTRO MÉDICO "VIRGEN DE LIDÓN": C/María Rosa Molas, S/N Tlf: 964 22 30 38

CENTRE DE MEDICINA ESPORTIVA: Alcalde Tárrega, 30-bajo Tlf 964 23 60 24

UNIDAD DE MEDICINA DEPORTIVA HOSPITAL PROVINCIAL: Av/ Doctor Clará, 19 Tlf: 964 35 97 00
ext: 825

CLÍNICA NOVASALUT: Alonso Arrufat, 18. Tlf. 964260568

NOTA: NO ES OBLIGATORIO que la persona interesada presente informe médico en el momento de la renovación o inscripción en la campaña; bastará con que firme la hoja de inscripción en la que se hace constar que se encuentra en condiciones de salud adecuadas para realizar ejercicio físico moderado.



Ajuntament de
Castelló
Esports

Información e inscripciones:

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

Horario de atención al público:

De octubre a mayo
de lunes a viernes de 9:00 a 14:00h
De junio a septiembre
de lunes a viernes de 9:00 a 13:00h