



Normativa interna del Club

La inscripció al Club Caminades dóna dret a participar a les activitats que s'organitzin i gaudir dels avantatges dels quals us anirem informant de manera periòdica via mail/sms o al mateix centre (cartells interns, fulletons, etc...).

Els que vulguin participar a les activitats i no siguin membres del Club Caminades hauran de pagar un preu que ja s'indicarà en cada moment, sempre i quan quedin places lliures un cop apuntats els membres del Club interessats.

Només es podrà ser membres del Club Caminades majors de 16 anys i si s'és abonat del CEM PARCdeIGARRAF o CMES ESPORTIUlaPISCINA.

Per inscriure's caldrà omplir un full d'inscripció amb les dades personals i un cop donat d'alta es donarà un carnet identificatiu com a membre del Club. Aquest carnet és personal i intransferible i s'haurà de retornar en el moment en que us doneu de baixa del Club o del Centre. En cas d'haver-lo perdut s'haurà de reemborsar 3€ per tenir-ne un de nou o en cas de no poder-lo retornar en el moment de la baixa del Club o del Centre.

La quota del Club Caminades és de 3 €/mes i s'afegirà al rebut d'abonat.

Per donar-se de baixa del Club Caminades cal avisar per fax, e-mail o directament a recepció abans del dia 20 del mes anterior al que es vulgui fer efectiva la baixa, donant les dades personals.

Vine a caminar!



www.parcdegarrafspport.com
Tl. 93 814 72 95 · info@parcdegarrafspport.com
Ronda Ibèrica 60 · 08800 Vilanova i la Geltrú

www.esportiuapiscina.cat
Tl.93 516 90 48 · info@esportiuapiscina.cat
C.Josep Coroleu, 84 · 08800 Vilanova i la Geltrú

CLUB CAMINADES



Benvingut al Club Caminades (Gener i Febrer 2012)

El Club Caminades és un Club dins les instal·lacions del CEM PARCdeIGARRAF i CMES ESPORTIUlaPISCINA. Formar part del Club Caminades dóna la possibilitat de conèixer noves rutes, fer noves amistats, compartir experiències a la natura i aprendre com la correcta i continuada pràctica de les caminades beneficia la nostra salut.

Cada mes es faran dues sortides (dimecres i diumenge) . Els recorreguts són accessibles per a tothom i amb el temps variarem la dificultat, la distància i els ritmes de caminada.

Avantatges

Participar a activitats especials com xerrades de salut, mèdiques i esportives.

Fer excursions de mitja jornada.

Tenir un calendari trimestral d'activitats.

Gaudir d'ofertes i descomptes en comerços especialitzats.

Obsequi de benvinguda i carnet del Club.



Participació

OBERTA a tothom que li agradi caminar, i tingui més de 16 anys. Els abonats del CEM PARCdeIGARRAF i del CMES ESPORTIUlaPISCINA gaudireu de condicions especials!





Característiques de les caminades

Cada sortida anirà acompanyada d'un tema d'aprenentatge concret com: lectura de mapes, orientació amb la brúixola, elecció de rutes, equipament de muntanya, etc...

Les caminades es desenvoluparan per pistes forestals o camins de muntanya, reduint al màxim els trams urbans.

Cada sortida tindrà una durada aproximada de 3 hores i es faran diverses parades.



Beneficis per a la salut

Disminució de la pressió arterial
Millora de la capacitat cardio respiratòria.

Regulació del pes

Ajuda al control de la diabetis

Prevenció de l'osteoporosi

Disminució del colesterol en sang i arteroesclerosis.

Millora del to muscular i oxigenació dels teixits corporals.

Excel·lent per a pacient que es recuperen de problemes cardíacs.



Com formar part del Club Caminades

És molt fàcil, comunica a la recepció del teu centre que vols participar a les activitats del Club Caminades. La quota de participació és de 3 € al mes que s'afegirà a la quota d'abonat.

Els no abonats poden participar a les activitats pagant 5 € per cada sortida.



Calendari (Gener - Febrer 2012)

**Dimecres 11 de gener (9.30 hores):
Mas Tapet i Mas Ricard.** Sortida des del Pàrquing dels Jutjats de Vilanova.

**Diumenge 22 de gener (9.30 hores):
SORTIDA 7è ANIVERSARI CEM
PARCdelGARRAF** cap a Can Martí. Sortida des del PARCdelGARRAF.

**Dimecres 1 de febrer (9.30 hores):
Cubelles pel camí vell.** Sortida des de l'ESPORTIUlaPISCINA.

Diumenge 26 de febrer (9.30 hores - des de Decathlon): Autòdrom vell de Sant Pere – Puigmoltó. Ens trobem a les 9.15h al CEM PARCdelGARRAF.

**Més informació a les recepcions del CEM
PARCdelGARRAF i CMES ESPORTIUlaPISCINA
També a:
clubcaminades@parcdelgarrafsport.com**

L'organització es reserva el dret de modificar el programa en funció de les exigències organitzatives. Tots els canvis de programació els trobareu a les recepcions dels centres i també a les webs.



Consells útils!

Beure aigua sense gas a temperatura natural durant i després de la caminada. Portar sempre una crema de protecció solar i gorra.

Utilitzar pantalons i samarretes còmodes de colors clars a l'estiu i foscos a l'hivern.

Portar sabatilles de córrer o botes de muntanya i un impermeable en cas de pluja.

Si les caminades son llargues portar quelcom per menjar (fruita, galetes...)

I sobretot.....gaudir de la caminada!