



MOU-TE PROP DE CASA

GUIA DE L'OFERTA D'EXERCICI
FÍSIC I ESPORTIU

PROJECTE INTERDISCIPLINARI D'EDUCACIÓ FÍSICA

Alumnat 3r d'ESO de l'IES Isabel-Clara Simó

2022 - 2023



AUTORS: Alumnat i professorat de l'assignatura de Projecte Interdisciplinari de l'IES Isabel-Clara Simó



ALUMNAT:

Martin Andreev Andreev
Inoa Benavent Espinosa
Carla Cases Martí
Mar Cases Martí
Cayetana Cordero Beltrán
Samanta Danielova Damyanova
Àngels García Gatica
Pau García Pérez
Maria José García Valls
Susana, Hu
Carlos Iniesta Vázquez
Maria Iniesta Vázquez
Marta Juan Vila
Ariela Llácer Baldoví

Irene Martínez Calatayud
Francisco Jonás Martínez García
Dani Mihaylov Ognyanov
Fermín Pastor Pla
Olga Pavlichuk
Marta Pérez Paniagua
Nerea Puerta Pérez
Gorka Sanchis García
Natalia Sanchis Reolid
Erik Sarrión Olmo
Meritxell Tecles Mollá
Saoro Vidal Castells
Zoe Vila Bañón
Yordan Mitkov Yorndanov
Nedko Zlatkov Ivanov

PROFESSORAT: Juan Antonio Garcia Hurtado i Maite Martí Calatayud

L'Alcúdia de Crespins, Juny 2023



ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ.....	4
2. EXERCICI FÍSIC:	
Beneficis i recomanacions.....	6
3. ESPORTS DE PILOTA	
3.1. FUTBOL.....	11
3.2. BÀSQUET.....	13
3.3. HANDBOL.....	14
4. ESPORTS DE RAQUETA	
4.1. PÀDEL.....	17
4.2. TENNIS.....	19
4.3. FRONTENIS.....	21
5. ESPORTS INDIVIDUALS	
5.1. ATLETISME.....	23
5.2. NATACIÓ.....	25
5.3. HÍPICA.....	27
5.4. CICLISME.....	29

6. DANSA I ACROBÀCIES.	
6.1. FANTASI DANCE.....	31
6.2. BALLART.....	33
6.3. PATINATGE.....	35
7. ARTS MARCIALS	
7.1. KARATE.....	37
7.2. TAEKWONDO.....	39
8. ESPORTS ADAPTATS	
8.1. ASPROMIVISE.....	41
9. ALTRES OPCIONS	
9.1. ALPAGYM.....	43
9.2. DO-CHANG.....	45
9.3. CENTRE ASANA.....	47
9.4. WILD BOX CROSSFIT.....	48
9.5. KAIROS BOX.....	51
10. POLIESPORTIU MUNICIPAL.....	53
11. CONCLUSIÓ.....	55
12. GALERIA D'IMAGTES.....	56
13. UBICACIÓ D'ENTITATS.....	60
14. AGRAÏMENTS.....	62

1.INTRODUCCIÓ

Vols practicar exercici fisicoesportiu i no sap quin?

L'alumnat de 3r d'ESO de l'IES Isabel-Clara Simó hem treballat durant el curs 2022-23 per donar resposta a esta pregunta. Hem cursat l'assignatura de Projecte Interdisciplinari d'Educació Física i hem pogut conèixer l'oferta de les diferents activitats fisicoesportives que es poden practicar a l'Alcúdia de Crespins i Canals.

Per una banda, hem fet una recerca d'informació dels diferents clubs, entitats privades i públiques que ofereixen serveis relacionats amb la pràctica de diferents modalitats esportives i d'exercici físic.

Per l'altra, hem gaudit de sessions pràctiques per familiaritzar-nos amb els diferents esports i els seus tècnics esportius ens han ensenyat i explicat els valors i fonaments bàsics mitjançant l'experimentació de diferents exercicis, jocs i gestos propis de cada modalitat. Hem conegut també les instal·lacions i materials utilitzats en cada cas.

Al llarg del curs ens hem adonat que, si volem portar un estil de vida actiu, a prop de casa tenim la possibilitat de practicar activitats molt diverses i enriquidores que ens ajudaran a millorar la nostra salut.

A QUI VA DIRIGIDA AQUESTA GUIA?

Esta guia va dirigida a xiquetes i xiquets, dones i homes de totes les edats perquè puguin conèixer l'oferta esportiva de l'Alcúdia de Crespins i Canals.

Si coneguem la gran varietat de clubs, gimnasos, associacions i instal·lacions esportives públiques i privades que tenim a prop de casa, ens resultarà més fàcil triar una activitat que contribuïska a portar un estil de vida actiu alhora que en gaudim.

Volem animar-vos a totes i tots a realitzar qualsevol esport i, fins i tot, a practicar modalitats esportives noves que, de segur, vos sorprendran gratament com ens ha passat a nosaltres.

QUINA INFORMACIÓ CONTÉ LA GUIA?

A la guia trobarem informació general sobre la salut i la contribució de l'exercici físicoesportiu per millorar-la i mantenir-la, així com unes directrius i recomanacions realitzades per l'Organització Mundial de la Salut (OMS).

També hi podem consultar dades dels diferents clubs destinats a la pràctica d'esports individuals, col·lectius, arts marcials o modalitats de dansa i acrobàcies. A més, s'inclouen altres opcions de pràctica d'exercici físic a instal·lacions privades i públiques.

De cadascuna d'estes opcions coneixerem aspectes d'interés per decidir quina modalitat d'exercici realitzar com la ubicació, els tipus d'activitats, els horaris, els preus *, els materials necessaris o les instal·lacions.

**Els preus i horaris corresponen a la temporada 2022-23 i es poden veure modificats en les pròximes temporades*

2. EXERCICI FÍSIC: BENEFICIS I RECOMANACIONS

CADA MOVIMENT COMPTA... per millorar la salut

"Cada moviment compta" o "Persones més actives per un món més sa" són lemes del Pla d'acció mundial sobre l'activitat física 2018-2030 de l'Organització Mundial de la Salut.

Considerant la salut com el millor nivell de benestar físic, mental i social (OMS, 1948), l'exercici físic té un paper fonamental entés com la pràctica d'activitat física de manera regular i planificada per aconseguir la millora de la condició física, contribuint així al manteniment d'un bon nivell de salut i a la seua millora.

Per tots ja és conegut que practicar exercici físic contribueix al nostre benestar, però saber que també aporta moltíssims beneficis en altres dimensions de la salut ha de ser un element motivador perquè practicar esport siga un hàbit saludable a les nostres vides.

BENEFICIS FÍSICS

- Millora el nivell general de condició física i habilitats motrius
- Millora la coordinació general del cos
- Ajuda a controlar i previndre les malalties no transmissibles, les malalties cardiovasculars, els accidents cerebrovasculars, la diabetis o diversos tipus de càncer
- Ajuda a previndre la hipertensió arterial.
- Contribueix al control del pes i prevé l'obesitat

BENEFICIS SOCIALS

- Millora les relacions socials
- Ens permet conèixer gent nova amb interessos semblants als nostres

BENEFICIS MENTALS

- Redueix l'estrés
- Millora l'autoestima
- Activa la productivitat
- Millora la memòria
- Ajuda a la recuperació d'addiccions
- Ajuda a promoure la salut mental i positiva



RECOMANACIONS

L'OMS estableix una serie de directrius i recomanacions per grups d'edat i població sobre el nivell d'exercici físic necessari per contribuir a tindre una bona salut
(<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>)

Les DIRECTRIUS es poden resumir en 6 punts bàsics:

1. L'activitat física és bona per al COR, EL COS I LA MENT



2. Qualsevol quantitat d'activitat física és millor que res, i COM MÉS MILLOR



3. Tota l'ACTIVITAT FÍSICA COMPTA



4. L'ENFORTIMENT MUSCULAR BENEFICIA totes les persones



5. Massa SEDENTARISME pot ser PERJUDICIAL per a la SALUT



6. Tothom se'n beneficiarà d'INCREMENTAR L'ACTIVITAT FÍSICA i REDUIR EL SEDENTARISME

La piràmide de l'activitat física és un instrument educatiu que representa gràficament, d'una manera senzilla i comprensible, la combinació adequada d'activitats diàries i freqüències que cal incloure en l'estil de vida per fer-lo més actiu, amb l'objectiu de facilitar que totes les persones puguin incorporar una activitat física saludable a la vida quotidiana:

- activitats quotidianes executades activament, 30 minuts cada dia
- activitats esportives o de lleure, 30 minuts cada dia, 5 dies a la setmana
- exercicis d'equilibri i flexibilitat, de 3 a 7 dies a la setmana
- exercicis de força i musculació, 2 o 3 dies a la setmana
- sedentarisme, limitat a la mínima expressió



Població infantil i adolescent



Almenys
60 minuts/dia
d'activitat física
d'intensitat
moderada a vigorosa.

3 dies/setmana
d'activitats
vigoroses
que reforcin
músculs i ossos.



Per a la població infantil i joves d'entre 5 i 17 anys, l'activitat física consisteix en jocs, esport, desplaçaments, activitats recreatives, educació física o exercicis programats en el context de la família, l'escola o de les activitats extraescolars.

Adultes i persones grans

150-300 minuts
d'activitat física
d'intensitat moderada i
2 dies/setmana
d'enfortiment
muscular.




A més, en persones
de més de 65 anys:
almenys 3 dies/setmana
d'activitats variades
(sobretot d'equilibri
i força funcional)
com a part de la seva
activitat setmanal.



Cal fer activitat física aeròbica d'intensitat moderada o bé, com a mínim, entre 75 i 150 minuts d'activitats aeròbiques d'intensitat vigorosa o una combinació equivalent al llarg de la setmana.

En els adults, l'activitat física es pot realitzar com a part del temps lliure i l'oci (jocs, esports o exercici planificat), també com a part del mitjà de transport (caminar, anar en bicicleta) o de les tasques de la feina o de la llar.

3. ESPORTS DE PILOTA

3.1 FUTBOL

CD l'Alcúdia de Crespins



UBICACIÓ

Avinguda Corts Valencianes
46690 L'Alcúdia de Crespins València

ACTIVITATS OFERIDES

- Futbol 8
- Futbol 11

HORARIS:

- Dilluns a divendres
de 18h a 21:30h

A QUINES CATEGORIES VAN DIRIGIDES

- Querubins
- Prebenjamins
- Benjamins
- Alevins
- Infantils
- Cadet
- Juvenil
- Amateur

CONTACTE

- TELÈFON: 678518047 / 630893882
- CORREU: cdacdc09@gmail.com
- FACEBOOK: [C.D. L'Alcúdia de Crespins](#)
- TWITER: CD L'Alcúdia de Crespins
- INSTAGRAM: cd_acdc





PREUS

- Mensual F8: 25€
- Mensual F11: 27€
- Equipació-roba: 50€
- Motxilla de l'equip: 15€



INSTAL·LACIONS

Camp Nou "José Gramaje"

AC⚡DC

ALTRES ACTIVITATS

- Torneig d'equips de 1a i 2a regional
- Lliga de 15 equips
- Campus d'estiu
- **Creació d'un equip femení**



3. ESPORTS DE PILOTA

3.2 BÀSQUET

Club Bàsquet La Foguera Canals



UBICACIÓ

C/ Maestro Serrano, S/N
46650 Canals València

CONTACTE

- TELÈFON: 641 67 87 19
- WEB: cbfogueracanal@gmail.com.
- FACEBOOK, TWITTER I INSTAGRAM:
Club Bàsquet La Foguera Canals



ACTIVITATS

- Entrenaments d'una hora i mitja

A QUI VAN DIRIGIDES

- A tota persona interessada a partir de 4 anys

HORARI

- 2 dies a la setmana
entre les 17:30h i 22h

PREUS

- De 200€ a 400€ depenent de la categoria



INSTAL·LACIONS

Canxes de bàsquet del pavelló Ricardo Tormo

MATERIAL

Cons, petos, escales de coordinació, marcadors...

ALTRES ACTIVITATS

- Campus
- Visita a la Fonteta Sant Lluís
- Campionat 3X3
- Jornada familiar
- Xerrades sobre millora de la qualitat de l'esportista
- Trofeu fira de setembre



3. ESPORTS DE PILOTA

3.3 HANDBOL

Club Baló a Mà Canals



UBICACIÓ

C/La Creu nº74
46650 Canals (València)

CONTACTE

- TELÈFON: 652604676 - 653065990
- WEB: www.cbmcanals.com
- CORREU ELECTRÒNIC: info@cbcanals.com
- FACEBOOK, INSTAGRAM, TWITER, YOUTUBE: @CBMCanals

ACTIVITATS OFERIDES

- Entrenaments i competicions d'handbol

A QUI VAN DIRIGIDES

- A persones interessades a partir de 6 anys

HORARIS I PREUS

- Entrenaments: 100€ per temporada
- Entrenaments + competicions: a partir de 130€ depenent de la categoria



INSTAL·LACIONS

- Pavelló Ricardo Tormo
- Poliesportiu Municipal de Canals



ALTRES ACTIVITATS

- Organització del Trofeu d'Handbol 'José Belda' de Canals el mes de setembre dins de les activitats esportives de la Fira
- Participació al Torneo Balonmano Hierba de Santa Pola el mes de juny
- Organització del Torneig Handbol Herba Canals el mes de juny



Club Baló a Mà Canals | CBM Canals
cbmcanals.com



4. ESPORTS DE RAQUETA

4.1 PÀDEL

Escola de Pàdel de l'Alcúdia de Crespins



UBICACIÓ

Poliesportiu L'Alcúdia de Crespins
Avinguda de les Corts Valencianes, 39, 46690.

CONTACTE

- TELÈFON: 647 97 50 59 - 658 58 65 09
Santiago Munera, coordinador de l'escola de pàdel

ACTIVITATS OFERIDES

- Escola de pàdel amb lligues a nivell local i comarcal
- Activitats esportives i de preparació física aplicades al pàdel.
- Campionats, lligues i opció a federar-se per competir
- Escola federada en la lliga de la Comunitat Valenciana amb bons resultats
- Equips federats a nivell autonòmic, provincial i nacional

A QUI VAN DIRIGIDES

- A totes aquelles persones interessades de 6 a 60 anys

TÈCNICS ESPORTIUS

- Entrenadors i monitors de pàdel



HORARIS

- Dimarts de 15:30h a 20h
- Dijous de 15.30h a 20h
- Divendres de 15:30h a 21:30h

PREUS

- 30 euros una classe a la setmana
- 50 euros dos classes a la setmana

INSTAL·LACIONS

- 2 pistes de pàdel i una altra pista en construcció

MATERIALS

- Cada jugador/a necessita una raqueta i esportives específiques de pàdel
- Les pilotes per jugar les proporciona el club



4. ESPORTS DE RAQUETA

4.2 TENNIS

UBICACIÓ

Avinguda Corts Valencianes, 28
46690 l'Alcúdia de Crespins (València)

CONTACTE

- TELÈFON: 625 52 41 05 Jose Manuel (president)
- FACEBOOK: Club Tennis L'Alcúdia de Crespins

ACTIVITATS OFERIDES

- Entrenaments de tennis i preparació física per preparar competicions a nivell federat i no federat

A QUI VAN DIRIGIDES

Dels 4 als 18 anys. Les diferents categories s'agrupen de la següent manera:

- 4 a 6 anys
- 6 a 8 anys
- 10 a 12 anys
- 12 a 14 anys
- 14 a 16 anys
- 16 a 18 anys
- Adults masculí i femení

Club de Tennis l'Alcúdia de Crespins



HORARIS

- Dies alterns: dimarts i dijous o dilluns i divendres
- Menuts: divendres i dissabte

PREUS

Es paga mensualment:

- 2 dies a la setmana són 30 €
- 1 dia a la setmana són 25 €

MATERIALS

- cons, pilotes, raquetes, mini porteria, mini xarxes per als més menuts

INSTAL·LACIONS

- 3 pistes de tennis i 2 de frontó

TÈCNICS ESPORTIUS

- Hi ha 3 entrenadors de primer nivell



4. ESPORTS DE RAQUETA

4.3 FRONTENIS

Club social Frontenis Canals



UBICACIÓ:

Poliesportiu municipal:

Avinguda Jaume I, s/n 46650 Canals (València)

CONTACTE

- TELÈFON: 610 93 56 19 J.Carlos
- FACEEBOOK: Frontenis Canals

ACTIVITATS OFERIDES

- Classes de frontenis amb monitor
- Partits i entrenaments

A QUI VAN DIRIGIDES:

- A persones des dels sis anys fins als seixanta, ja siguen dones o hòmens



HORARIS

Les classes amb monitor són:

- Dilluns i dimecres:
entrenaments de 16:30h a 18:30h.
- Caps de setmana: partits

PREUS

Xiquetes i xiquets menors de 9 anys:

- 50 euros a l'any

Adults:

- 100 euros a l'any

És una activitat esportiva divertida, fàcil d'aprendre i de practicar-la.

S'exercita tot el cos perquè estàs movent-te contínuament amb moviments curts i molt intensos i, a més, es necessita molta concentració.

Si es juga per parelles, també exigeix coordinació amb la parella.

INSTAL·LACIONS

- 2 pistes de frontenis



5. ESPORTS INDIVIDUALS

5.1 ATLETISME

Club d'Atletisme Canals



UBICACIÓ

Poliesportiu Municipal de Canals
Avinguda Jaume I s/n

CONTACTE

- TELÈFON: 678 88 37 66
- CORREU: clubatletismecanals@gmail.com
- WEB: clubatletismecanals.es
- FACEBOOK I INSTAGRAM: Club Atletisme Canals

ACTIVITATS OFERIDES

- Pràctica de les diferents modalitats i proves de l'atletisme: curses, salt de llargada, d'alçada i triple, llançament de pes, disc, martell, i javelina.
- Cursa d'obstacles, tanques, relleus, camp a través, asfalt i *trail*.



A QUI VAN DIRIGIDES

- A joves entre 5 i 18 anys i a adults

HORARIS

- Infantil: dilluns, dimecres i divendres de 19h a 20h
- Adults: dilluns, dimecres i divendres de 20h a 21h

PREUS

- 160€ a l'any repartit en 2 quotes:
la primera de 100€
la segona de 60€

Llicència per a competir i equipació INCLOSA

INSTAL·LACIONS

- Pista curses d'atletisme
- Zones de salts i llançaments



5. ESPORTS INDIVIDUALS

5.2 NATACIÓ

Club de Natació - La Costera



UBICACIÓ

- Xàtiva: C/ Braçal de les Dones, 46800 Xàtiva (València)
- Canals: Av. Jaume I, s/n 46650 Canal (València)

CONTACTE

- TELÉFON: 679 38 55 99 - 600 42 05 50
- CORREU: cnlacostera@gmail.com
- WEB: www.cncostera.org
- INSTAGRAM, YOUTUBE I FACEBOOK: cn_la_costera



A QUI VAN DIRIGIDES

A totes les persones que vulguen nadar i compartir els nostres valors de diversió, educació, equip, esforç, hàbits saludables i disciplina

ACTIVITATS OFERIDES

- Sessions de natació de diferents nivells, des d'iniciació fins a perfeccionament
- Assessorament psicològic
- Rehabilitació per a diferents patologies o lesions

HORARIS, PREUS I GRUPS

Grup Blanc

divendres de 16h a 19h
18 euros al mes

Grup Esmeralda

dilluns i dimecres o
dimarts i dijous
de 16h a 20:30h
23 euros al mes

Grup Verd

dilluns i dimecres o
dimarts i dijous
de 16h a 20:30h
26 euros al mes

Grup Taronja

dimarts, dijous i divendres de
17:45h a 19h
26 euros al mes

Grup Black

dilluns, dimecres i divendres
de 19h a 20:30h
30 euros al mes

Grup Platí

dimarts, dijous i divendres
de 19h a 20:30h
30 euros al mes

Grup Or

de dilluns a divendres
de 16h a 17:30h
37 euros al mes

Grup Plata

dimecres i divendres
de 7h a 8h
28 euros al mes

Grup Zumosol

dilluns, dimecres i divendres
de 20:30h a 21:30h
32 euros al mes



5. ESPORTS INDIVIDUALS

5.3 HÍPICA

Centre Hípic Finca La Victoriana

UBICACIÓ

Partida Pla Nou Polígon 18, parcel·la 248
46650 Canals (València)

CONTACTE

- TELÈFON: 638 94 49 00
- EMAIL: guille95sancho@gmail.com
- FACEBOOK, INSTAGRAM: [centre_hipic_la_victoriana](#)

ACTIVITATS

- Iniciació a l'equitació
- Preparació per competir en doma clàssica i alta escola
- Classes adaptades per a persones amb diversitat funcional
- Rutes pel medi natural
- Escola d'estiu

A QUI VAN DIRIGIDES

- A persones interessades a partir de 5 anys





PREUS

- Classes d'una hora: 20€
- Bo mensual: 68€



HORARIS

- Estiu: de 7h a 13h i de 17h a 21:30h
- Hivern: de 9h a 20h sense interrupcions



ALTRES ACTIVITAT

- Preparació de cavalls per a la competició
- Exhibicions
- Events: Moros i Cristians, bodes, aniversaris...
- Venda de cavalls a nivell nacional i internacional



5. ESPORTS INDIVIDUALS



5.4 CICLISME

Penya Ciclista La Forca Aiacor

UBICACIÓ

Pl. Juan Carlos I, Aiacor
46650, Canals (València)

CONTACTE

- TELÈFON: 609 59 00 50
- EMAIL: pclaforca.aiacor@gmail.com
- FACEBOOK, INSTAGRAM: P.C. La Forca Aiacor

ACTIVITATS

- Entrenaments de ciclisme
- Competicions de ciclisme
- Rutes els dissabtes, diumenges i festius
- S'organitzen entrenaments de dilluns a divendres atenent la disponibilitat dels usuaris

PREUS

- 15€ anuals per fer-se soci



A QUI VAN DIRIGIDES

- A socis de la penya i simpatitzants del ciclisme

ALTRES CTIVITATS

- Cursa d'escoles d'Aiacor (març)
- Gran Premi Femení La Forca d'Aiacor (maig)
- Trofeu Festes Majors d'Aiacor (setembre)
- Ciclocross d'Aiacor (octubre)
- El camí de Santiago



6. DANSA I ACROBÀCIES

6.1 FANTASI DANCE

Acadèmia de Dansa
Fantasi Dance



UBICACIO

C/ Trinquet número 4
46650 Canals (València)

CONTACTES

- TELÈFON: 619 65 47 18 (Arantxa)
- CORREU: arantxa-88@hotmail.com
- FACEBOOK: Academia de Danza Fantasi Dance
- INSTAGRAM: Escola de Circ i Dansa Fantasi

ACTIVITATS OFERIDES

- Dansa acrobàtica
- Teatre musical
- Teles aèries
- Dansa urbana
- Ballet
- Balls llatins

PREUS

- Quota de competició: 35€
- Activitats extrascolars: 30€
- 1 dia a la setmana: 25€
- Descomptes (consulta)

A QUI VAN DIRIGIDES

- A persones de qualsevol edat



HORARIS

- De dilluns a dijous: classes de 17h a 21h
- Divendres: treball individual, duos, trios, teles aèries i grup prem (mares i pares)
- Dissabte de matí: acrobàcies

INSTAL·LACIONS

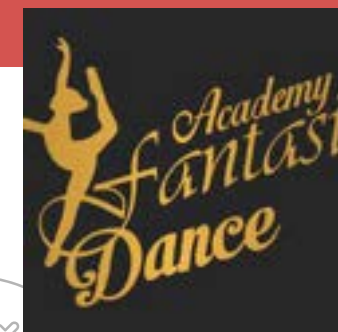
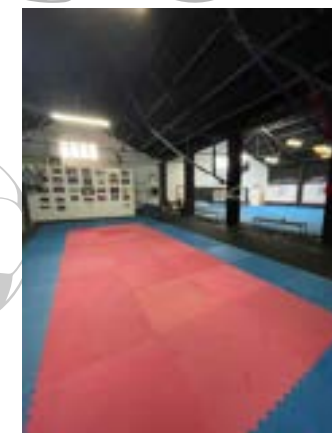
- Sala gran: preparació per a competicions
- Sala mitjana: el circ
- Sala menuda: ballet, dansa urbana i balls llatins

MATERIALS

- Tatami de 4 cm de grossor
- Matalassos
- Airtracks
- Teles

ALTRES ACTIVITATS

- Espectacles infantils
- Ballets de passacarrers: Moros i Cristians i cavalcades
- Campionats de dansa a nivell nacional i internacional



6. DANSA I ACROBÀCIES

6.2 BALLART

UBICACIÓ

C/Llibertat núm. 3 46650, Canals (València)

CONTACTE

- TELÈFONS: 671151204 Sandra Córdoba
699143477 Mireia Martinez
- INSTAGRAM: Escola de Dansa Ballart@escola_ballart
- FACEBOOK: Escola De Dansa Ballart Canals

ACTIVITATS OFERIDES

- Dansa acrobàtica que és una fusió de ball i acrobàcies

A QUI VAN DIRIGIDES

- A persones interessades a partir de 3 anys



**Escola de Dansa Ballart
Canals**



HORARIS

Dilluns i dimecres:

- 16h a 17:30h - 13 a 16 anys
- 17:30h a 18:30h - 3 a 5 anys
- 18:30h a 20h - 7 a 9 anys
- 20h a 21:30h - 16 a 30 anys

Dimarts i dijous:

- 17:30h a 18:30h - 5 a 7 anys
- 18:30h a 20h - 9 a 12 anys
- 20h a 21:30h - 10 a 13 anys

PREUS

- 3 a 6 anys: 30€/mes
- 6 a 18 anys: 35€/mes
- Classes Premium: per a mares i pares d'alumnat a partir de 30 anys: 15€
- Classes Premium (sense filles o fills al club): 20€
- Sessió: 10 euros
- 2 sessions de prova: gratuïtes

MATERIALS

- Psicomotricitat: blocs, aros, cons, peus i mans, túnels infantils
- Pilota de fitnes
- Cintes elàstiques
- Cordes
- Airtrack
- Matalassos de diferents tamanyos
- Llit elàstic



ALTRES ACTIVITATS

- Campionats
- Concursos
- Exhibicions
- Espectacles musicals
- Excursions



6.3 PATINATGE

UBICACIÓ

Av. Corts Valencianes, 39
46690 L'Alcúdia de Crespins (València)

CONTACTE

- TELÈFON: 678177578
- FACEBOOK: Patinatge L'Alcudia de Crespins

ACTIVITATS OFERIDES

- Entrenaments de patinatge artístic: (escalfament i preparació física, patinatge i estiraments)

A QUI VAN DIRIGIDES

- A les persones interessades a partir de 4 anys

Club Patinatge l'Alcúdia de Crespins



HORARIS

- Dilluns de 16:10h - 21:50h
- Dimecres de 16:10h - 21:50h
- Divendres de 16:10h - 21:00h

PREUS

- 35€/mes



INSTAL·LACIONS

- Pavelló Salvador Roselló

MATERIALS NECESSARIS

- Material personal: patins de quatre rodes, fundes protectores de patins, roba còmoda i vestuari per a les competicions
- Material d'entrenament: barres de ballet, cons, bafle i arnés per a salts

ALTRES ACTIVITATS

- Trofeu intern
- Trofeus interclubs
- Competicions autonòmiques i nacionals
- Exhibicions de Nadal i final de curs



7. ARTS MARCIALS

7.1 KARATE

Club Karate Canals



UBICACIÓ

Pavelló Ricardo Tormo, C/ Mestre Serrano, 2D 46650 Canals

CONTACTE

- TELÈFON 665 39 37 05
- COREU: clubkaratecanals@hotmail.com
- FACEBOOK: Karate Canals
- WEB: <https://www.fkaratecv.es/location/club-karate-do-canals/>



ACTIVITATS OFERIDES I A QUI VAN DIRIGIDES

- **Karate per a xiquetes i xiquets:** aprendran les tècniques i fonaments bàsics del karate mitjançant jocs i exercicis aplicats. Aprendran els valors del respecte, la disciplina, l'amistat...
- **Karate de competició:** aprenentatge de tècniques i tàctiques de karate esportiu. Competicions regionals, autonòmiques i nacionals
- **Karate tradicional:** generalment indicat per a persones que ja no competixen o aquelles que desitgen conèixer amb profunditat aquest art marcial
- **Defensa personal:** sessions de defensa personal per a tot tipus de persones aplicant tècniques pròpies del nostre estil de karate i d'altres arts marcial com el ninjutsu.
- **Cursos anuals:** mestres provinents de tota Espanya venen a oferir els seus coneixements en ninjutsu, wing-tsun, karate, defensa policial...
- **Exàmens:** graus homologats per la Federació Valenciana i Espanyola (FKCV) I (RFEK).

HORARIS

- Dilluns: tancat
- Dimarts: 17:30-22:00h
- Dimecres: tancat
- Dijous: 17:30-22:00h
- Divenres: tancat
- Dissabte: 11:00h-13:30h
- Diumenge: tancat



PREUS

- De 4 a 10 anys: 25€/mes
- A partir de 10 anys: 30€/mes



FORMACIÓ DELS MONITORS I ENTRENADORS

- Graduats en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Entrenadors de karate de nivell III



7. ARTS MARCIALS

7.1 TAEKWONDO

Do-chang Canals

UBICACIÓ

C/Juan Bautista Pla
46650 Canals (Valencia)

CONTACTE

- TELÈFON: 962 24 43 80
- CORREU: dochangcanals@hotmail.es
- FACEBOOK: Do-chang Canals

ACTIVITATS OFERIDES

- Entrenaments
- Participació en competicions

A QUI VAN DIRIGIDES

- A persones interessades a partir de 4 anys



HORARIS

Dilluns - dimecres - divendres

- 17:30 a 18:30h (4 a 8 anys)
- 18:30 a 19:30h (9 a 13 anys)
- 19:30 a 20:30h (+ de 14 anys)

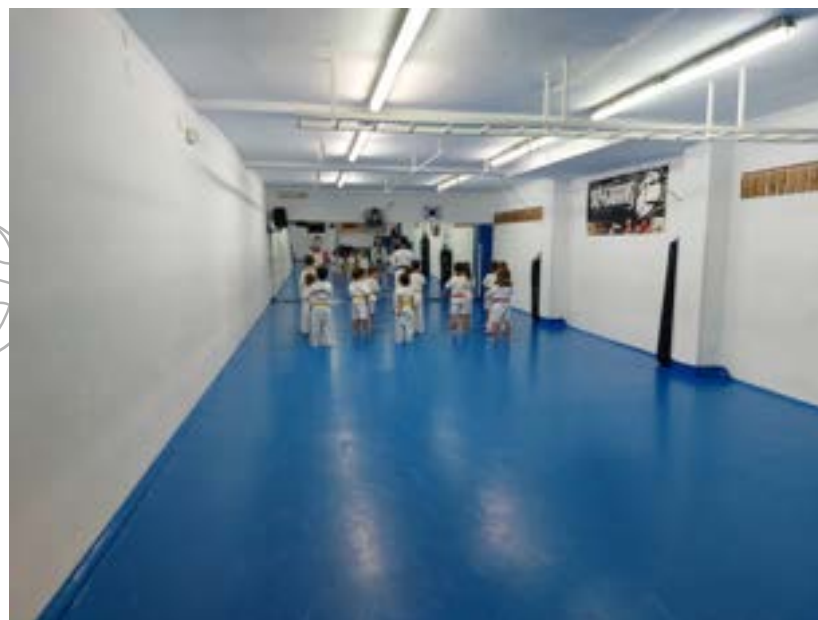
PREUS

Es paga mensualment

- 4 a 8 anys 29€
- 9 a 13 anys 35€
- +14 anys 38€

ACTIVITATS OFERIDES

- Consultar en altres opcions: Do-chang



8.1 ASPROMIVISE



ASPROMIVISE



QUÈ ÉS ASPROMIVISE?

És una associació sense ànim de lucre que treballa per millorar la qualitat de vida de les persones amb diversitat funcional i de la seua família des de 1968

UBICACIÓ

- Seu - PROGRAMA IARAQUÈ: C/Lluís de Milà 9, 46800 Xàtiva (València)
- Centre Ocupacional: La Costera-La Canal C/Valerio Catulo 1, 46800 Xàtiva (València)
- Vivenda tutelada: c/ Baixada de l'estació 8, pis 8, 46800 Xàtiva (València)

CONTACTE

- TELÈFON: 96 228 38 01
- WEB: <https://aspromivise.org/es/>
- INSTAGRAM, FACEBOOK: Aspromivise

OFERTA D'ACTIVITATS DIVERSES

Recursos concertats amb la Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives:

- Centre ocupacional "La Costera-Canal"
- Vivenda tutelada per a 7 persones

Programes de gestió pròpia:

- Programa Iaraquè
- Programa d'oci
- Programa respir
- Programa voluntariat
- Programa treball amb suport
- Programa esportiu inclusiu

A QUI VAN DIRIGIDES

A persones amb diversitat funcional que han conclòs la seua etapa en l'àrea de competència d'Educació Especial i no poden accedir al mercat laboral



HORARIS

- Programa IARAQUE: de dilluns a divendres de 9:30 a 13:30h
- Centre Ocupacional: de dilluns a divendres de 9:00 a 16:30h

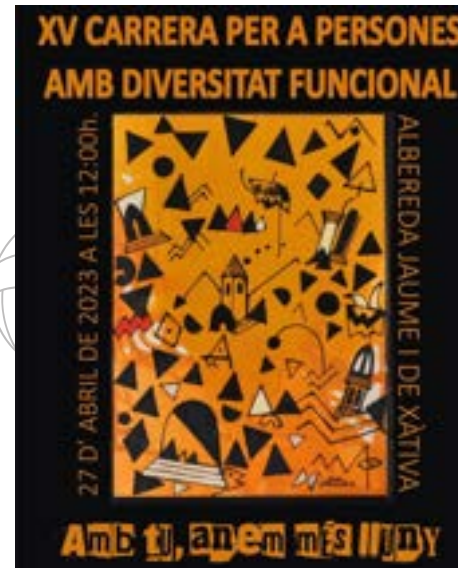
PREU gratuït

ACTIVITATS OFERIDES DEL PROGRAMA D'ESPORT-TERÀPIA ESPORTIVA

- Boccia
- Colpbol
- Bàsquet
- Hoquei
- Natació
- Altres activitats

ALTRES ACTIVITATS ESPORTIVES

- Demostracions d'esports inclusius a les escoles
- Cursa inclusiva per a persones amb diversitat funcional
- Programes europeus de colpbol
- Esport inclusiu a les escoles
- Activitat de boccia al Club Joventut de Badalona
- Esports inclusius amb altres entitats (CaixaBank)



9. ALTRES OPCIONS

9.1 ALPAGYM

Gimnàs-Fitness

L'Alcúdia de Crespins

ALPAGYM

UBICACIÓ

Avinguda Maestro Serrano, 52
46690, l'Alcúdia de Crespins (València)

CONTACTE

- TELÈFON: 625179543
- WEB: www.alpagym.com
- FACEBOOK: Alpagym

ACTIVITATS OFERIDES

- Musculació
- Activitats dirigides: entrenament funcional, zumba, body combat, ioga, bachata, manteniment, gap, power, ciclisme de sala, pilates i gluteboom

A QUI VAN DIRIDES

- A persones de totes les edats interessades en exercitar el seu cos i tindre cura de la salut

HORARIS

- De dilluns a divendres de 7:00h a 22:00h



PREUS**SALA DE MUSCULACIÓ**

- Menors de 20 anys: 30€/mes
- Majors de 20 anys: 35€/mes
- Bo de 10 sessions: 40€ (sense data de caducitat)
- Classes col·lectives: 35€/mes

SALA DE MUSCULACIÓ + CLASSES COL·LECTIVES

- 45€/mes

ENTRENAMENT FUNCIONAL SEMIPERSONAL

- 8 sessions mensuals: 50€
- 12 sessions mensuals: 55€

FITXA D'ACCÉS

- 5€ (sols es paga a l'inici)

**INSTAL·LACIONS**

- Sala de musculació i entrenament cardiovascular
- Sala d'entrenament funcional
- Zona de treball autònom: estiraments, exercicis de força, relaxació...
- Rocòdrom

INSTAL·LACIONS I MATERIAL

- Aparells de cardiovascular (cintes, bicis estàtiques, de spinning...), màquines per a treballar la tonificació, pes lliure (barres, manuelles...), màquines de força (press, multipower...), zona d'estiraments i abdominals (estoretes, softball...) i el rocòdrom

9. ALTRES OPCIONS

9.2 DO-CHANG

UBICACIÓ

C/ Juan Bautista Pla (46650 Canals, Valencia).

CONTACTE

- TELÈFON: 962 24 43 80
- WEB: dochangcanals@hotmail.es

TAEKWONDO

Dilluns, dimecres i divendres
17:30h - 18:30h 29€ (4 a 8 anys)
18:30h - 19:30h 35€ (9 a 13 anys)
19:30h - 20:30h 38€ (+14 anys)

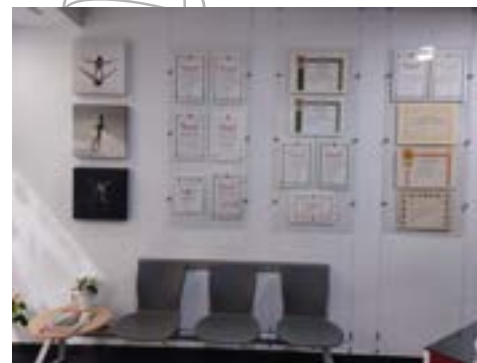
IOGA

Dimarts i dijous
19:30h - 20:30h
30€

HAPKIDO

Dimarts i dijous
18:30h - 20:00h
30€

Do-chang Canals





GIMNÀSTICA RÍTMICA:

Dilluns i dimecres
17:30h - 18:30h 29€ (4-8 anys)
Dilluns, dimecres i divendres
18:30h - 19:30h 38€ (+8 anys)



RITMES

Dimarts i dijous
17:15h - 18:15h
29€ (4 a 8 anys)
18:15h - 19:15h
29€ (+ de 8 anys)

BALLET

Divendres
17:30h-18:30h
20€ (4 a 7 anys)
18:30h - 20:00h
24€ (8 a 14 anys)



PILATES

Dimarts i dijous
9:00h - 10:00h 35€

RECUPERAR LA SALUD

Dimarts i dijous
16:15-17:15 27€

TREBALL DE FORÇA HIPERTRÒFIA

Dilluns a divendres
9:00h - 13:00h 30€
17:00h -21:30h 30€



9. ALTRES OPCIONS

9.3 CENTRE ASANA

UBICACIÓ

C/Vicent Andrés Estellés 4c,
Alcúdia de Crespins

CONTACTES

- TELÉFON: 665659751
- CORREU: info@centroasanasport.com
- FACEBOOK: CENTRO ASANA SPORT
- INSTAGRAM: CENTRO ASANA SPORT
- YOUTUBE: CENTRO ASANA SPORT

ACTIVITATS OFERIDES

- TRX
- Pilates
- Ioga

A QUI VAN DIRIGIDES

- A persones interessades a partir dels 12 anys

Ioga i Pilates
l'Alcúdia de Crespins



MATERIALS

- Cinturó de ioga, blocs de ioga, volant, TRX, engronsadors, pilota de fitness i estora



HORARIS

- Dilluns i dimecres
17:15h TRX
18:30h Pilates
20:00h ioga
- Dimarts i dijous
9:15h Pilates
15:30h Pilates
18:00h ioga
19:20h Pilates
20:30h Pilates
- Divendres:
9:15h Pilates



PREUS

Classes per setmana	Preu per mes
1	15€
2	25€
3	33€
VIP	40€



9. ALTRES OPCIONS

9.4 CROSSFIT

UBICACIÓ

Pol. Ind. les Moles, 4, 8 46650 Canals

CONTACTE

- TELÈFON: 637 42 61 41
- CORREU: wildboxcanals@gmail.com
- FACEBOOK: wild_box_

ACTIVITATS OFERIDES

- Entrenament funcional d'alta intensitat
- Halterofília
- Exercicis gimnàstics
- Crossfit

A QUI VAN DIRIGIDES

- A grups d'entrenament tant de joves com d'adults, adaptat sempre a les característiques individuals de cada usuari

Box Crosstraining Canals



HORARIS

- Dilluns: 7:00h – 21:30h
- Dimarts: 9:30h – 21:30h
- Dimecres: 7:00h – 21:30h
- Dijous: 11:30h – 21:30h
- Divendres: 7:00h – 21:30h
- Dissabte: 9:30h – 14:00h
- Diumenge: tancat

PREUS

- Mensualitat de 30 euros amb accés a totes les sessions que vulgues

MATERIALS

- Manuelles, balons medicinals, cordes...
- Es troba a un magatzem recobert amb un sostre de ferro i parets gruixudes (box).

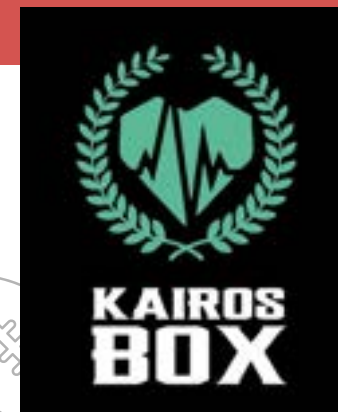


9. ALTRES OPCIONS

9.5 KAIROS BOX

Centre de Fitness

Canals



UBICACIÓ

Avinguda de les Corts Valencianes, num. 42 baix
46650 Canals.

CONTACTE

- TELÈFON: 670 33 13 73
- CORREU: kariosboxcanals@gmail.com
- FACEBOOK: Kairos Box
- INSTAGRAM: Kairos Box

ACTIVITATS OFERIDES

Entrenament funcional, Crosstraining, Open box, TRX, Hiit+GAP, halterofilia, gimnàstics, ioga, classes de baxata i salsa. Serveis de nutrició i fisioteràpia

A QUI VAN DIRIGIDES

- A grups d'entrenament tant per a adolescents com per a adults amb qualsevol nivell de condició física

MATERIALS

- Dins del "BOX" trobem tot el material necessari per a les activitats: manuelles, balons medicinals, cordes, TRX, barres, màquines de càrdio i resistència...



HORARIS

- De dilluns a divendres de 6:30h a 10:30h i de 15:30h a 21:30h
- Dissabte 10:00h (salsa i bachata)

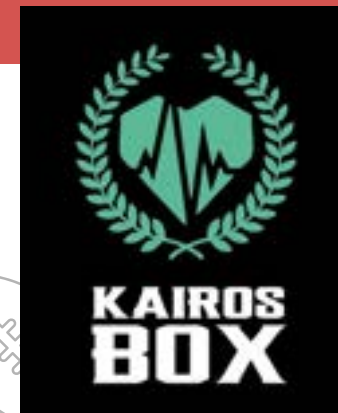
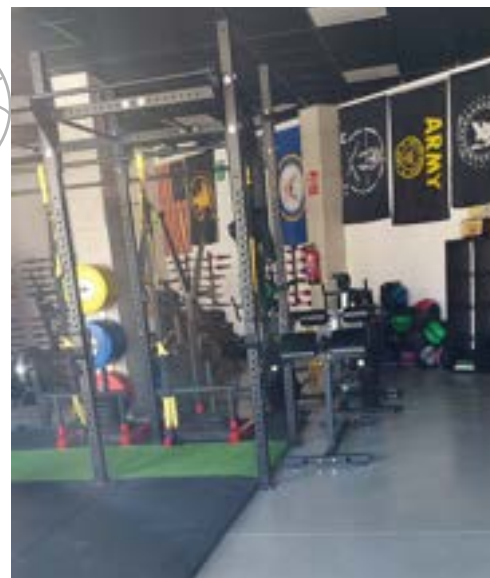
PREUS

- 4 abonaments: 25 euros
- 8 abonaments: 30 euros
- 12 abonaments: 35 euros
- 16 abonaments: 40 euros
- Tots els abonaments: 45 euros
- VIP: 50 euros
- Platí: 55 euros

Cal consultar tarifes cada temporada

FORMACIÓ DELS MONITORS

- Llicenciats en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Nutricionista i fisioterapeuta



11. POLIESPORTIU MUNICIPAL

Ajuntament de L'Alcúdia de Crespins



UBICACIÓ

Avinguda Corts Valencianes, 39
46690 L'Alcúdia de Crespins (València)

CONTACTE

- TELÈFON: 647 97 50 59

ACTIVITATS OFERIDES

- Lloguer de pistes durant tot l'any per a la pràctica de tenis, pàdel, patinatge, handbol, futbet, frontenis i futbol
- Pràctica de natació per lliure i cursets d'estiu



A QUI VAN DIRIGIDES

- A tot el tipus de públic

PISTA PÀDEL (90 minuts)

- MENORS DE 18 ANYS:
8€ sense llum
10€ amb llum
- ADULTS:
10€ sense llum
12€ amb llum



PISTES FRONTENIS I TENNIS (1 hora)

- XIQUETS/ES:
4€ sense llum
6€ amb llum
- ADULTS:
5€ sense llum
9€ amb llum





PAVEL·LÓ SALVADOR ROSELLÓ (1 hora):

- MENORS DE 18 ANYS:
10€ sense llum
15€ amb llum
- ADULTS:
25€ sense llum
15€ amb llum



FUTBOL 11 (1 hora)

- MENORS DE 18 ANYS:
20€ sense llum
25€ amb llum
- ADULTS:
40€ sense llum
50€ amb llum



FUTBOL 7 (1 hora)

- MENORS DE 18 ANYS:
15€ sense llum
20€ amb llum
- ADULTS:
30€ sense llum
40€ amb llum

PISCINA MUNICIPAL: juliol i agost

- ENTRADA LLIURE
 - Menors edat: 1,5€
 - Adults: 2€
- ABONAMENTS DE L'AJUNTAMENT
 - Familiar: 30€
 - Juvenil (menor 18 anys): 11€
 - Individual (majors 18 anys): 20€
 - **Bonificacions per discapacitat
- CURSOS DE NATACIÓ
 - De dilluns a divendres durant el mes de juliol: 40€
 - Natació-aquaeròbic per a adults:
de 9:00h a 10:00h
de 19:45h a 20:45h
 - Natació de 8-12 anys: de 10:00h a 11:00h
 - Natació de 4-7 anys: d'11:00h a 12:00h
 - Natació nadons: de 12:00h a 13:00h



11. CONCLUSIÓ

Aquesta guia l'hem realitzada per visibilitzar les diferents possibilitats de realitzar esport i exercici físic a les localitats de l'Alcúdia de Crespins i Canals.

Així, les persones que no practiquen cap activitat fisicoesportiva i volen començar a portar una vida més activa, poden consultar la nostra guia i escollir amb més facilitat una activitat que d'adapte als seus interessos i necessitats.

L'assignatura de Projecte Interdisciplinari ens ha permet descobrir aspectes de diferents esports que desconeixíem del nostre entorn, tenir noves experiències amb diferents disciplines esportives i millorar la nostra condició física i la salut física, mental i social.

A més, el fet de practicar diferents esports als seus clubs ens permet conèixer gent i eliminar prejudicis, adonant-nos que qualsevol persona pot practicar disciplines variades.

Destaquem també la importància que els tècnics dels diferents clubs esportius han donat a la participació de la dona en l'esport i l'interés per incrementar la seua participació en les diferents disciplines esportives.

Amb aquesta guia de proximitat ja no tenim excusa per no donar un pas endavant i decidir-nos a practicar la disciplina que més ens agrada.

12. GALERIA D'IMATGES



Taekwondo - Do Chang CANALS



Club Bàsquet La Foguera CANALS



Centre Hípic Finca La Victoriana



Alpa gym L'ALCÚDIA DE CRESPINS



Club d'Atletisme CANALS



Club de Frontenis CANALS



Club de Pàdel L'ALCÚDIA DE CRESPINS



Club de Tennis L'ALCÚDIA DE CRESPINS

12. GALERIA D'IMATGES



Club de Futbol L'ALCÚDIA DE Crespins



Fantasi Dance CANALS



Karate CANALS





ASPROMIVISE Boccia

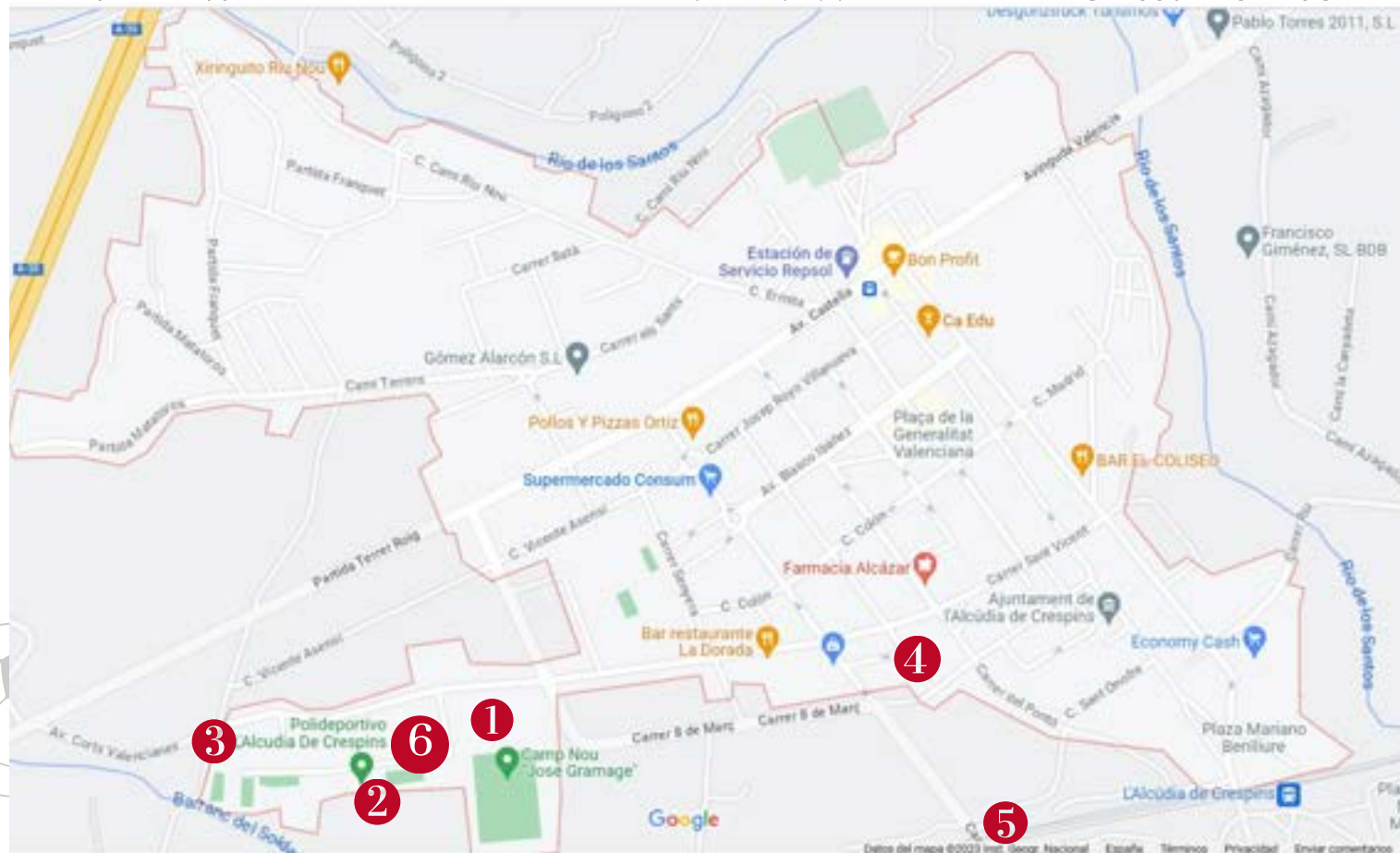


Ballart CANALS

13. UBICACIÓ D'ENTITATS

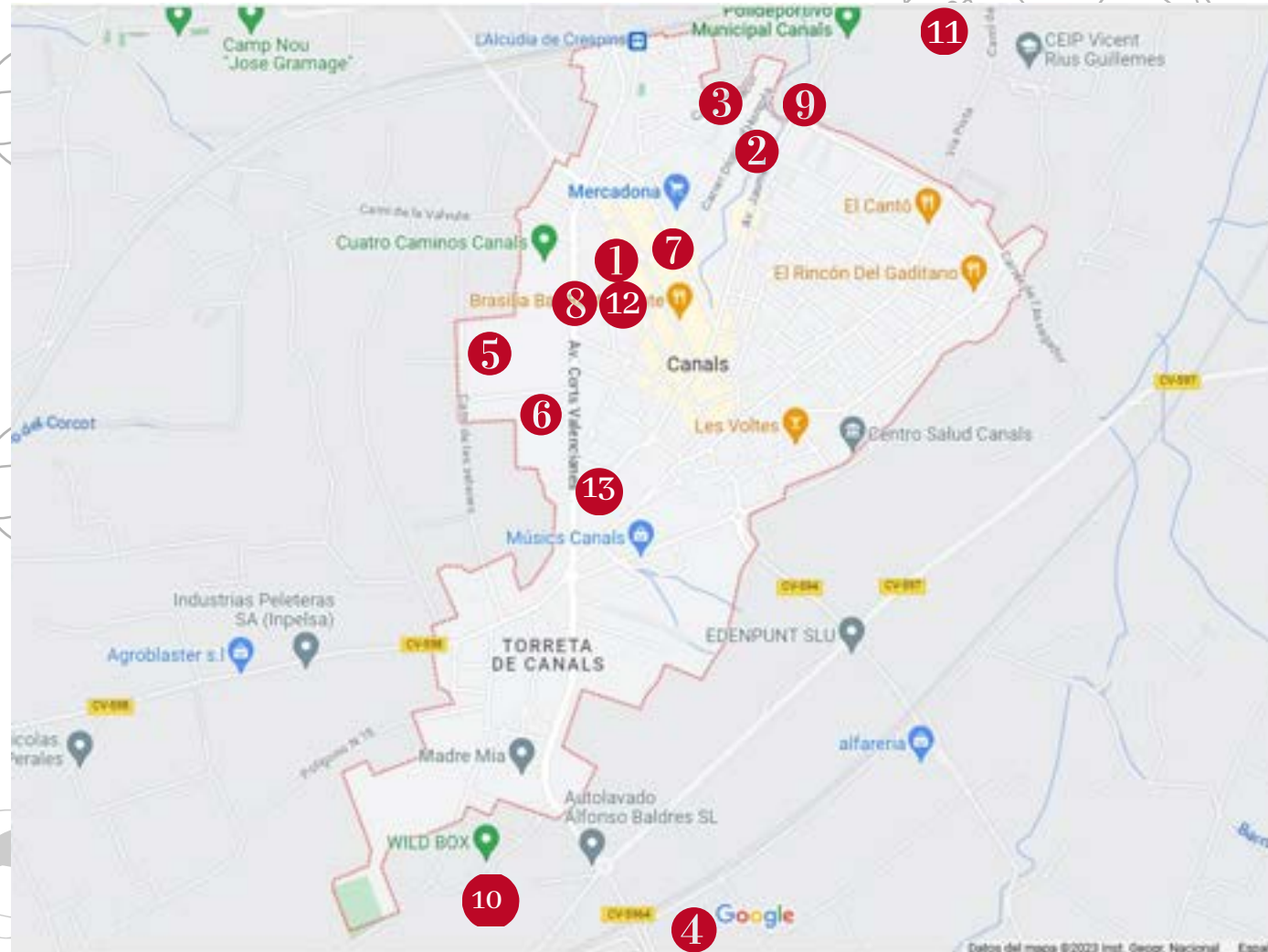
MAPA D'UBICACIONS A L'ALCÚDIA DE CRESPINS

- 1 Club Esportiu de futbol
- 2 Club de Pàdel
- 3 Club de Tennis
- 4 Centre Asana
- 5 Alpagym
- 6 Club de Patinatge



MAPA D'UBICACIONS A CANALS

- 1 Club Bàsquet "La Foguera"
- 2 Club Frontenis
- 3 Club Natació "La Costera"
- 4 Centre Hípic "La Victoriana"
- 5 Club Fantasi Dance
- 6 Club Ballart
- 7 Club Karate
- 8 Club Taekwondo Do Chang
- 9 Club d'Atletisme
- 10 Gimnàs "Wild Box"
- 11 Penya Ciclista La Forca
- 12 Club Baló a mà
- 13 Kairos Box



14. AGRAÏMENTS

L'alumnat de 3r d'ESO agraïm a totes les entitats, clubs i associacions que han fet possible l'elaboració d'esta guia i que ens han oferit la possibilitat de tindre un primer contacte i de familiaritzar-nos amb diferents esports i modalitats de pràctica d'exercici físic. Ens han ensenyat les característiques i virtuts de les diferents disciplines adaptant-se a la nostra disponibilitat d'horaris i amb molta il·lusió.

Gràcies a

- Club de Futbol CD L'Alcúdia de Crespins: Guillem Vallá
- Club de Bàsquet La Foguera de Canals: Nacho Llácer, Jaume Gisbert i tècnics col·laboradors
- Club de Baló a mà de Canals: Alberto Giménez
- Escola de Pàdel de L'Alcúdia de Crespins: Santiago Munera
- Club de Tennis de l'Alcúdia de Crespins: José Beniel
- Club social de Frontenis de Canals: José Enrique Garrido
- Club d'Atletisme de Canals: Antonio Soriano i tècnics col·laboradors
- Club de Natació La Costera: Lucia Serra
- Centre Hípic Finca La Victoriana: Guillermo Sancho
- Penya Ciclista La Forca d'Aiacor: Vicente Ibáñez
- Fantasi Dance: Arantxa Martínez, entranador/es i ballarins/es col·laboradors/es
- Ballart: Mireia Perales, Sandra Córdoba, Marta Córdoba i ballarins/es col·laboradors/es
- Club Karate Canals: Pepe Carbonell i tècnica col·laboradora
- Club deportivo Do-Chang de Canals: Mavi Colomer
- Aspromivise de Xàtiva: David Soler i Marta Córdoba
- Alpa Gym de l'Alcúdia de Crespins: Laura Martínez, Javi Vila i tècnics col·laboradors



Gràcies al professorat que ens ha ajudat:

- A Ana Garrido i Sara Ballester (professores d'Educació Plàstica i Visual) per guiar-nos en el disseny del document.
- A Montse Ferreres (professora de Valencià) per les seues correccions ortogràfiques i gramaticals.
- A Juan Antonio Garcia i Maite Martí pel temps i dedicació a l'assignatura de Projecte Interdisciplinari fent així possible conèixer i gaudir cada divendres d'una modalitat fisicoesportiva diferent.

Donem les gràcies també a l'Ajuntament de Canals per facilitar-nos la informació de les entitats esportives de Canals.

I com no, gràcies a l'Ajuntament de l'Alcúdia de Crespins per facilitar-nos les dades de les entitats del nostre poble i per facilitar-nos l'ús de les instal·lacions esportives municipals.

Moltes gràcies,

Atentament: l'alumnat de 3r d'ESO:

Inoa, Àngels, Carla, Mar, Maria José, Cayetana, Susana, Samanta, Gorka, Dani, Kiko, Natalia, Nedko, Martín, Pau, Carlos, Maria, Marta, Ariela, Irene, Fermín, Marta, Nerea, Erik, Meritxell, Olga, Saoro, Zoe i Yordan.



El professorat del Projecte Interdisciplinari ens sumem a cadascun dels agraïments que ha fet l'alumnat, a més, però, volem destacar la col·laboració de:

- Gabriela Reig que, com a directora del centre, ens ha ajudat en determinades gestions.
 - L'Ajuntament de l'Alcúdia de Crespins pel seu suport incondicional en cada proposta que els hem fet i la seua col·laboració facilitant-nos totes les iniciatives del departament d'Educació Física.
 - I, com no, a l'alumnat de 3r d'ESO perquè han sigut el motor de la nostra tasca, gràcies per la vostra predisposició a practicar diferents disciplines fisicoesportives i a divertir-vos amb cada sessió pràctica, gràcies pel vostre saber estar en cada moment fent-nos sentir que podem anar junts a qualsevol lloc. Compartir aquesta experiència amb vosaltres també ens ha permés aprendre i gaudir de totes i tots vosaltres.
- 