

ACTIVITATS FÍSiques

CURS
2024/2025

Per a adults i per a
persones a partir de 65 anys



Ajuntament
de Sabadell

ACTIVITATS FÍSQUES

Per a adults i persones a partir de 65 anys

L'Ajuntament de Sabadell ha programat per al curs 2024/2025 un seguit d'activitats amb l'objectiu de facilitar l'accés a la pràctica d'algun tipus d'activitat esportiva a tota la població de la nostra ciutat. Amb l'oferta d'aquestes activitats físico-esportives es pretén arribar als ciutadans i ciutadanes de totes les edats, per tal que adquireixin l'hàbit d'ocupar una part del seu temps de lleure fent una activitat físico-esportiva adequada a les seves possibilitats, ja que la pràctica físico-esportiva pot aportar molts beneficis personals al practicant: pel que fa a la salut, la millora de la condició física, l'adquisició de gestos tècnics, les relacions personals, entre d'altres.

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS FÍSICO-ESPORTIVES

GINNÀSTICA DE MANTENIMENT (GM) I (GG): Activitat que té com a objectiu millorar la condició física a través d'exercicis individuals, en grup i formes jugades. Es tracta d'activitats dirigides amb implements, circuits, activitats lúdico-recreatives, coreografies...

IOGA (I): És un mètode per millorar l'estat de salut general. En la seva realització, es combinen postures físiques, pràctiques respiratòries, relaxació i meditació. És un mètode adequat per a tothom, sigui quina sigui l'edat o l'estat físic i és una forma molt segura de fer una pràctica física dins de les pròpies limitacions de l'usuari.

TAI-TXI (TX): És un antic art marcial xinès, adaptat per al benefici de la salut mitjançant moviments relaxats i harmònics en combinació amb la respiració i la concentració mental. Es fonamenta en conceptes vinculats a la medicina tradicional xinesa i a la filosofia taoista, com la circulació del qi (energia), els meridians, la teoria del "yin" i el "yang".

EQUILIBRA'T (EQ): És una activitat de baixa intensitat que ajuda a mantenir l'equilibri natural entre ment i cos. Incorporar exercicis mentals i físics que combinen la respiració, la concentració mental i el moviment físic per augmentar el flux d'energia interna. Combina diferents tècniques d'estiraments, pilates, ioga i gimnàstica correctiva.

PILATES (PL): Mètode d'educació postural i tonificació, basat en la precisió, control, concentració, respiració i fluïdesa de moviments, que pretén l'augment de la consciència corporal. Es fonamenta en el desenvolupament dels músculs interns per mantenir l'equilibri corporal i donar estabilitat a la columna vertebral.

TONIFICACIÓ (TBC): Mètode d'entrenament integral per a la millora de la condició física i els sistemes cardiovascular i muscular. El TBC és un mètode de condicionament físic que utilitza molts tipus de materials: steps, barres, gomes elàstiques, peses...

SUMBA / SUMBA-STRONG (SU): Activitat física d'intensitat moderada que utilitza els ritmes llatins com a mitjà per desenvolupar una pràctica física coreografiada i dirigida, amb l'objectiu principal de la millora cardiovascular i física.

HIPOPRESSIUS (HP): Sistema d'entrenament global, seguint el mètode Low Pressure Fitness. Basat en exercicis posturals i respiratoris associats a una disminució de la pressió intra-abdominal, introduint també en la seva metodologia tècniques miofascials i neurodinàmiques.

HIIT-CORE (HC): Entrenament intervàlic d'alta intensitat per a la millora general de la musculatura del "core".

TONO-PILATES (TP): Sessió de tonificació que utilitza les bases i els fonaments del mètode pilates. Combina el treball aeròbic amb exercicis específics de tonificació sempre controlant la respiració.

BODY-TONO (BT): Enforçeix, tonifica i defineix la musculatura. Aconsegueix resultats òptims mentre et diverteixes.

REEDUCACIÓ POSTURAL (RP): Tracta i preveu els possibles problemes corporals practicant els exercicis adequats i corregint les males postures. Combina força muscular, flexibilitat i relaxació per la millora del teu benestar.

GYM-SUAU (GS): Millora del teu rendiment físic general, de forma progressiva i suau, mentre et diverteixes!

GLOBAL TRAINING (GT): Sessions molt dinàmiques i variades on es fa un treball de càrdio i de tonificació millorant la nostra resistència tant cardiovascular com muscular.

MOVE AND BALANCE (MB): Programa inspirat en la fusió del ioga, el tai-txi i el pilates que millora la flexibilitat i la força. Es basa en exercicis de respiració controlada, concentració, estiraments.

GYM-MUSIC (Gym): Exercici de coreografies senzilles, on activem el càrdio i la tonificació muscular al ritme de música dels anys 70,80, i 90.

GYM-LÚDIC(GL): Mitjançant el joc com a eina principal, activem tot el nostre cos alhora que treballem l'aparell cardiovascular, articular i reforcem la musculatura, així com les capacitats cognitives, coordinatives i prevenim les lesions.

BODY COMBAT (BC): Exercici cardiovascular on es fan diferents moviments de les arts marcials, sense contacte, en un format coreografiat seguint el ritme de la música.

NOVES ACTIVITATS

NOU!

PAVELLÓ MUNICIPAL DE L'OEST

SUMBA / SUMBA-STRONG (SU): Activitat física d'intensitat moderada que utilitza els ritmes llatins com a mitjà per desenvolupar una pràctica física coreografiada i dirigida, amb l'objectiu principal de la millora cardiovascular i física.

IOGA (I): És un mètode per millorar l'estat de salut general. Inclou postures físiques, pràctiques respiratòries, relaxació i meditació. És un mètode adequat per a tothom, sigui quina sigui la seva edat o el seu estat físic, i és una forma molt segura de realitzar una pràctica física dins de les pròpies limitacions de l'usuari.

Grups d'activitats

Activitats físiques per a adults (de 16 a 64 anys): tots els tipus d'activitats programades, excepte l'activitat de grups de persones a partir de 65 anys.

Activitats físiques per a persones a partir de 65 anys: gimnàstica de Manteniment, Tono-Pilates, Tai-txi, Equilibra't, Ioga, Reeduació postural, Move and Balance, Gym-Music i Gym Suau.

La classificació, **segons la intensitat i el nivell del grup**, està definida de la manera següent:

- avançada

- mitjana

- suau

Caldrà respectar la intensitat i el nivell del grup per poder seguir el ritme de la classe.

ACTIVITATS PUNTUALS. MASTERCLASS GRATUÏTES

A més de les activitats anteriors que es desenvolupen durant tota la temporada, es faran també de manera puntual activitats especials entre setmana i en caps de setmana.

Són gratuïtes per a qualsevol usuari inscrit al programa d'activitat física.

Les masterclass previstes són: Sumba, Hàbits saludables per a la gent gran, Body-Combat, Body-Pump, Hipo-pressius, Defensa Personal per a Dones, Balls 60-80's, HIIT-Core, Mindfulness i Balls 00's.

A més, els usuaris dels grups de persones a partir de 65 anys poden participar també de manera gratuïta al programa de Passejades de marxa nòrdica de la Diputació de Barcelona.

S'organitzen entre 4 i 5 passejades al llarg de curs a municipis de la província de Barcelona.

D'aquestes activitats especials es rebra informació al llarg del curs, a les classes i a través dels monitors, els quals informaran també del procediment d'inscripció.

ORGANITZADES PER LA REGIDORIA D'ESPORTS

ACTIVITATS AL PAVELLÓ DE CAL BALSACH

ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS (DE 16 a 64 ANYS)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horaris	Intensitat	Places	Preu trimestral
--------	--------------	------	------	---------	------------	--------	-----------------

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

II	Balsach Sala	GM 201	dl-dc i dv	09.15 a 10.15	Mitjana	30	61,33 €
		GM 202	dl-dc i dv	19.00 a 20.00	Mitjana	25	61,33 €
		GM 203	dt i dj	18.00 a 19.00	Mitjana	25	53,33 €

BODY COMBAT

II	Balsach Sala	BC 201	dt i dj	15.15 a 16.00	Mitjana	25	53,33 €
----	--------------	--------	---------	---------------	---------	----	---------

SUMBA

II	Balsach Sala	SU 201	dl-dc i dv	18.00 a 19.00	Avançada	25	61,33 €
----	--------------	--------	------------	---------------	----------	----	---------

TONIFICACIÓ (TBC)

II	Balsach Sala	TBC 201	dt i dj	09.30 a 10.30	Mitjana	25	53,33 €
----	--------------	---------	---------	---------------	---------	----	---------

BODY-TONO

II	Balsach Sala	BT 201	dl-dc i dv	20.00 a 21.00	Avançada	25	61,33 €
----	--------------	--------	------------	---------------	----------	----	---------

PILATES (PL)

II	Balsach Sala	PL 205	dt i dj	16.00 a 17.00	Mitjana	20	56,83 €
		PL 208		19.00 a 20.00			
		PL 207		20.00 a 21.00			
		PL 202		21.00 a 22.00			
		PL 203	dl i dc	16.00 a 17.00			
		PL 204		21.00 a 22.00			

ACTIVITATS FÍSQUES PER PERSONES A PARTIR DE 65 ANYS

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horaris	Intensitat	Places	Preu trimestral
--------	--------------	------	------	---------	------------	--------	-----------------

GIMNÀSTICA PER A PERSONES A PARTIR DE 65 ANYS (GG)

II	Balsach Sala	GG 201	dl-dc i dv	10.15 a 11.15	Mitjana	25	58,27 €
		GG 202	dl-dc i dv	17.00 a 18.00	Suau	25	58,27 €
		GyM 202	dt i dj	10.30 a 11.30	Suau	25	49,33 €
		GG 204	dl-dc i dv	11.15 a 12.15	Mitjana	25	58,27 €

ACTIVITATS FÍSQUES PER A TOTHOM (A PARTIR DE 16 ANYS)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horaris	Intensitat	Places	Preu trimestral	
							16 a 64	> 64

IOGA (I)

II	Balsach Sala	I 201	dl i dc	15.00 a 16.00	Avançada	25	56,83 €	52,20 €
----	--------------	-------	---------	---------------	----------	----	---------	---------

EQUILIBRA'T (EQ)

II	Balsach Sala	EQ 201	dl-dc i dv	09.15 a 10.15	Suau	25	66,00 €	62,00 €
----	--------------	--------	------------	---------------	------	----	---------	---------

HIPOPRESSIUS (HP)

II	Balsach Sala	HP 201	dt i dj	11.30 a 12.30	Mitjana	25	56,83 €	52,20 €
----	--------------	--------	---------	---------------	---------	----	---------	---------

TONO-PILATES (TP)

II	Balsach Sala	TP 201	dt i dj	17.00 a 18.00	Mitjana	25	56,83 €	52,20 €
II	Balsach Sala	TP 202	dt i dj	08.30 a 09.30	Mitjana	25	56,83 €	52,20 €

GYM MUSIC

II	Balsach Sala	GyM 201	dt-dj	09.15 a 10.15	Mitjana	30	53,33 €	49,33 €
----	--------------	---------	-------	---------------	---------	----	---------	---------

ACTIVITATS AL CENTRE CÍVIC DE LA CREU ALTA

ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS (DE 16 a 64 ANYS)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horaris	Intensitat	Places	Preu trimestral
PILATES (PL)							
II	CC Creu Alta	PL 206	dl i dc	20.00 a 21.00	Mitjana	14	56,83 €
		PL 209	dt i dj	19.00 a 20.00	Mitjana	14	56,83 €

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL OLÍMPIA

ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS (DE 16 a 64 ANYS)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horaris	Intensitat	Places	Preu trimestral
PILATES (PL)							
IV	CEM Olímpia	PL 401	dl i dc	21.00 a 22.00	Mitjana	20	53,33 €
		PL 402	dt i dj	09.30 a 10.30	Avançada	20	53,33 €
HIIT-CORE							
IV	CEM Olímpia	HC 401	dt i dj	19.00 a 20.00	Mitjana	25	56,83 €
GLOBAL TRAINING (GT)							
IV	CEM Olímpia	GT 401	dt i dj	20.00 a 21.00	Avançada	25	56,83 €
BODY-COMBAT							
IV	CEM Olímpia	BC 401	dl i dc	17.00 a 18.00	Mitjana	25	53,33 €

ACTIVITATS FÍSQUES PER A TOTHOM (a partir de 16 anys)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horaris	Intensitat	Places	Preu trimestral	
							16 a 64	> 64
TAI-TXI (TX)								
IV	CEM Olímpia	TX 401	dl i dc	20.00 a 21.00	Mitjana	25	56,83 €	52,20 €
MOVE AND BALANCE (MB)								
IV	CEM Olímpia	MB 401	dl i dc	19.00 a 20.00	Mitjana	25	56,83 €	52,20 €

REEDUCACIÓ POSTURAL (RP)

IV	CEM Olímpia	RP 401	dl i dc	18.00 a 19.00	Mitjana	25	56,83 €	52,20 €
----	-------------	--------	---------	---------------	---------	----	---------	---------

ACTIVITATS AL CEM SABADELL SUD

ACTIVITATS FÍSQUES PER A TOTHOM (a partir de 16 anys)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horaris	Intensitat	Places	Preu trimestral	
							16 a 64	> 64

PILATES (PL)

VI	CEM Sab. Sud	PL 601	dl i dc	19.30 a 20.30	Mitjana	20	56,83 €	52,20 €
----	--------------	--------	---------	---------------	---------	----	---------	---------

ACTIVITATS A L'ESCOLA ROUREDA

ACTIVITATS FÍSQUES PER A TOTHOM (a partir de 16 anys)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horaris	Intensitat	Places	Preu trimestral	
							16 a 64	> 64

MANTENIMENT (GM)

III	Esc. Roureda	GM 301	dl-dc i dv	07.30 a 08.30	Mitjana	25	61,33 €	58,27 €
-----	--------------	--------	------------	---------------	---------	----	---------	---------

GYM LÚDIC (GL)

III	Esc. Roureda	GL 301	dl i dc	18.30 a 19.30	Mitjana	25	53,33 €	49,33 €
-----	--------------	--------	---------	---------------	---------	----	---------	---------



ACTIVITATS AL CENTRE CÍVIC DE SANT OLEGUER

ACTIVITATS FÍSQUES PER A TOTHOM (a partir de 16 anys)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horaris	Intensitat	Places	Preu trimestral	
							16 a 64	> 64

IOGA (I)

I	CC Sant Oleguer	I 101	dt i dj	09.15 a 10.15	Mitjana	25	56,83 €	52,20 €
---	-----------------	-------	---------	---------------	---------	----	---------	---------

GYM SUAU (GS)

I	CC Sant Oleguer	GS 101	dc i dv	09.15 a 10.15	Suau	25	53,33 €	49,33 €
---	-----------------	--------	---------	---------------	------	----	---------	---------

ACTIVITATS AL CENTRE CÍVIC DEL POBLENOU

ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS (de 16 a 64 anys)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horaris	Intensitat	Places	Preu trimestral	
--------	--------------	------	------	---------	------------	--------	-----------------	--

BODY-TONO (BT)

VII	CC Poblenou	BT 701	dl i dc	19.15 a 20.15	Mitjana	20	53,33 €	
-----	-------------	--------	---------	---------------	---------	----	---------	--

ACTIVITATS FÍSQUES PER A TOTHOM (a partir de 16 anys)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horaris	Intensitat	Places	Preu trimestral	
							16 a 64	> 64

MANTENIMENT (GM)

VII	CC Poblenou	GM 701	dl i dc	17.00 a 18.00	Mitjana	20	53,33 €	49,33 €
-----	-------------	--------	---------	---------------	---------	----	---------	---------

IOGA (I)

VII	CC Poblenou	I 701	dl i dc	18.15 a 19.15	Mitjana	20	56,83 €	52,20 €
-----	-------------	-------	---------	---------------	---------	----	---------	---------

NOU!

ACTIVITATS AL PAVELLÓ MUNICIPAL DE L'OEST

ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS (de 16 a 64 anys)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horaris	Intensitat	Places	Preu trimestral
--------	--------------	------	------	---------	------------	--------	-----------------

SUMBA

VI	PM de l'Oest	SU 501	dt i dj	19.00 a 20.00	Mitjana	25	53,33 €
----	--------------	--------	---------	---------------	---------	----	---------

ACTIVITATS FÍSQUES PER A TOTHOM (a partir de 16 anys)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horaris	Intensitat	Places	Preu trimestral	
							16 a 64	> 64

IYOGA

VI	PM de l'Oest	I 501	dt i dj	18.00 a 19.00	Mitjana	25	56,83 €	52,20 €
----	--------------	-------	---------	---------------	---------	----	---------	---------

INFORMACIÓ GENERAL PER A LES ACTIVITATS ORGANITZADES PER LA REGIDORIA D'ESPORTS

DURADA DEL CURS

Del dilluns 16 de setembre de 2024 fins al divendres dia 13 de juny del 2025 ambdós inclosos.
Les vacances de Nadal i Setmana Santa es faran seguint el calendari escolar.

INFORMACIÓ

Oficines d'Atenció Ciutadana, en horari d'atenció al públic.

Web <http://web.sabadell.cat/esport>

Telèfon 010 (de dilluns a divendres de 8.30 a 15 h)

REGIDORIA D'ESPORTS, pl. de Sant Roc, 14 o trucant al 93 745 31 50 / 93 745 34 03



HORARIS I DATES PER A FER UNA PREINSCRIPCIÓ O INSCRIPCIÓ

LLOCS DE PREINSCRIPCIÓ i D'INSCRIPCIÓ	PREINSCRIPCIÓ NOMÉS PER A PERSONES DE SABADELL	PERÍODE PRORROGAT D'INSCRIPCIÓ. TAMBÉ PER PERSONES DE FORA DE SABADELL
<p>EN LÍNIA</p> <p>Només per a persones empadronades a Sabadell, a l'enllaç: http://web.sabadell.cat/esport</p>	<p>De l'1 d'agost al 6 de setembre de 2024</p>	<p>A partir del 12 de setembre</p>
<p>PRESENCIAL</p> <p>OFICINES D'ATENCIÓ CIUTADANA: DESPATX LLUCH</p> <p>C. de la Indústria, 10</p> <p>Recomanat amb cita prèvia a https://citaprevia.sabadell.cat o al telèfon 010</p>	<p>Del 2 al 6 de setembre de 8.00 a 15.00 h</p>	<p>A partir del 12 de setembre</p> <p>Dilluns, dimecres i divendres de 8.30 a 15.00 h</p> <p>Dimarts i dijous de 8.30 a 19.00 h</p>
<p>OFICINES CARDINALS D'ATENCIÓ CIUTADANA</p> <p>SAC NORD. CA N'ORIAC: c. d'Arousa, 2</p> <p>SAC SUD. CREU DE BARBERÀ: pl. de Castelao, 1</p> <p>SAC EST. TORRE-ROMEU: pl. de Montcortès, 1</p> <p>SAC OEST. CAN RULL: c. de Sant Isidor, 51</p> <p>Recomanable cita prèvia a: https://citaprevia.sabadell.cat o al telèfon 010</p>	<p>Del 2 al 6 de setembre de 8.00 a 15.00 h</p>	<p>A partir del 12 de setembre</p> <p>Dilluns, dimarts, dijous i divendres de 8:30 a 15:00 h</p> <p>Dimecres de 9 a 14 i de 15 a 19 h</p>
<p>CENTRE CÍVIC DE LA CREU ALTA</p> <p>Carretera de Prats de Lluçanès, 2</p>	<p>4, 5 i 6 de setembre de 10 a 13 h i de 17 a 20 h</p>	<p>12 i 13 de setembre de 10 a 13h i de 17 a 20 h</p>

- La preinscripció no assigna la plaça, cal sortir admès a la llista del resultat del sorteig del **dia 10 de setembre**. La llista del resultat del sorteig **es publicarà el dia 12 de setembre a <http://web.sabadell.cat/esport>**
- Els usuaris admesos resten inscrits directament. No cal fer cap més tràmit.
- Els usuaris no admesos passaran directament a formar part de la llista d'espera.
- Un usuari en llista d'espera té la possibilitat de trobar plaça en un altre grup que no s'hagi omplert tramitant la inscripció en el període prorrogat d'inscripció.
- Per preinscriure o inscriure un tercer caldrà l'autorització de la persona interessada i les dades següents:

Nom i cognoms

Data de naixement

Telèfons

Número de compte bancari

Correu electrònic (recomanable)

Codi o dades del grup al qual es vol preinscriure / inscriure

DNI i signatura de la persona que autoritza la inscripció i

Nom, cognoms i DNI de la persona que fa el tràmit.

**Podeu demanar fulls d'autorització a qualsevol oficina d'atenció ciutadana,
també els trobareu a www.sabadell.cat**



PER A QUALSEVOL TRÀMIT EN LÍNIA CALDRÀ DISPOSAR DE CERTIFICAT DIGITAL

Identifiqueu-vos amb el mòbil

Document identificatiu

NIF ▾ 12345678A

Número de mòbil

0034 999999999

 Utilitza el meu idCAT Mòbil

[Donem d'alta](#)

O altres sistemes

 **Certificat digital:** idCAT, DNle, altres.

[Ajuda](#) [Cancel·la sessió](#)

ATENCIÓ!

- * Recordeu que hi ha llistes d'espera per als grups plens. Un usuari inscrit té preferència davant una persona no inscrita, per poder canviar de grup de manera justificada.
- * El grup que no tingui un mínim d'inscrits es podrà anul·lar.
- * L'horari i característiques dels grups poden estar subjectes a canvis.
- * En el cas que en un grup hi hagi llista d'espera i algun usuari inscrit no assisteixi a classe, podrà ser donat de baixa previ avís telefònic.
- * És imprescindible l'ús de roba i calçat esportiu per poder fer l'activitat.
- * L'Ajuntament de Sabadell no es fa responsable dels canvis de monitor que es puguin produir al llarg del curs.

PAGAMENTS

Als usuaris inscrits se'ls facturarà el total del preu d'inscripció en 3 quotes trimestrals, al final de cada trimestre:

Facturacions	Període d'activitat	Setmanes de classe
1a facturació al desembre	Del 16/09/2024 al 5/12/2024	12
2a facturació al març	Del 09/12/2024 al 14/03/2025	12
3a facturació al juny	Del 17/03/2025 al 13/06/2025	12

Estan descomptades les 2 setmanes de vacances de Nadal i la setmana de S. Santa

PREUS

ADULTS: DE 16 A 64 ANYS (curs de 36 setmanes)

Tipus d'activitat	Hores / setmana	Preu total 9 mesos	Preu trimestral 12 set. per trimestre
G. Manteniment, Body-Combat, Sumba, TBC, Body-Tono, HIIT-Core, Global Training, Gim-Lúdic, Gim-Suau	2 h / setmana	160,00 €	53,33 €
	3 h / setmana	184,00 €	61,33 €
Pilates, loga, Equilibra't, Hipopressius, Tono-Pilates, Tai-txí, Move & Balance, Reeduació postural	2 h / setmana	170,50 €	56,83 €
	3 h / setmana	198,00 €	66,00 €

PERSONES GRANS: A PARTIR DE 65 ANYS (curs de 36 setmanes)

Tipus d'activitat	Hores / setmana	Preu total 9 mesos	Preu trimestral 12 set. per trimestre
G. Manteniment, Gim-Música, Gim-Lúdic, Gim-Suau, Body-Tono, Sumba	2 h / setmana	148,00 €	49,33 €
	3 h / setmana	174,80 €	58,27 €
loga, Equilibra't, Hipopressius, Tono Pilates, Tai-txi, Move & Balance, Reeduació postural, Pilates	2 h / setmana	156,60 €	52,20 €
	3 h / setmana	186,00 €	62,00 €

BAIXES:

* Un usuari, per donar-se de baixa un cop inscrit, ha de fer el tràmit a qualsevol oficina d'atenció ciutadana o en línia a <http://web.sabadell.cat/esport>.

NO ES TRAMITARÀ CAP BAIXA PER TELÈFON, NI PER MAIL, NI PER MITJÀ DEL MONITOR.

Les altes i les baixes realitzades durant el curs generaran un rebut per l'import proporcional al temps d'inscripció.

ACTIVITATS MUNICIPALS ORGANITZADES PER LES PM JOAN SERRA

Ronda de Bellesguard, 13 08203 Sabadell Telf. 93 712 23 68

ACTIVITATS	
Activitats físiques de BENESTAR	Fit-Pilates, En Forma, Hipopressius, Fit-loga, Estiraments, BodyBalance, Will Power, Activa-ment
Activitats físiques de FORÇA	Funcional, TRX Strenght, GAC, Total Body, Core, Body Pump
Activitats físiques de tonificació per a adults	Condicionament Físic, TBC, WillPower, Abdominals Hipopressives, Abdominals, Tonificació, Aiguagim, Aigües Profundes, Aiguagim radical
Activitats físiques CÀRDIO	HIIT, Cycling, Cycling Virtual, Body Comba
Activitats físiques DANCE	Zumba
Activitats físiques AQUÀTIQUES	AquaCross, Aigües Profundes, AquaSalut, AquaFitness
Activitats físiques per a infants i joves	Multiesport, +Quesport, Esport Jove, Fitjove, Sumba Kids, Jocs Esportius
ALTRES SERVEIS	Sala de fitnes i entrenament funcional. Piscines climatitzades, saunes, banys de vapor i hidromassatge. Solàrium natural.

* Totes les activitats estan incloses en la quota mensual, consulteu-ne horaris.

Més INFO: <https://eurofitness.com/sabadell>

ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES I SERVEIS: (no inclòs en la quota mensual)

- Cursos de natació per a totes les edats, natació sincronitzada, activitat aquàtica per a embarassades, natació per a nadons i natació terapèutica.
- Entrenaments personals
- Cursos de tennis i pàdel de tots els nivells. Organització de lligues i 'Americanes'.
- Lloguer de pistes de tennis, pàdel i poliesportiva.
- Servei de fisioteràpia.

Horari d'instal·lació: de dl. a dv. de 6.30 a 22 h, ds. de 8 a 20 h i dg. i festius de 9a 15 h.

WEB: <http://eurofitness.com/sabadell/>

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (GM)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horaris	Intensitat	Places
I	Piscines Municipals Joan Serra	GM 101	dl-dc i dv	de 08.30 a 09.30 h	Avançada	25
		GM 102	dt-dj	de 08.30 a 09.30 h	Mitjana	25

INSCRIPCIONS:

Adreça: ronda de Bellesguard, 13, tel. 93 712 23 68

Mail: atencioclients.sabadell@eurofitness.com

Dies de matriculació: 12 i 13 de setembre

Documentació necessària: fotocòpia del DNI, targeta sanitària i dades bancàries

Pagament: primer pagament en efectiu o targeta i el segon domiciliació bancària

Preus (d'octubre a juny): 2h/setmana 160,00 € i 3h/setmana 184,00 €

Inici i final de curs: del 16 de setembre al 13 de juny



ACTIVITATS ORGANITZADES PER ENTITATS EN CONVENI AMB L'AJUNTAMENT

ASSOCIACIÓ ESPORTIVA CAN DEU

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horaris	Intensitat	Places
--------	--------------	------	------	---------	------------	--------

EN FORMA (EF)

III	Pavelló del Nord	EF 301	dl-dc i dv	Sala 1	de 09.30 a 10.30	Mitja	25
		EF 302	dt-dj	Sala 1	de 15.30 a 16.30	Mitja	25
		EF 303	dl-dc-dv	Sala 1	de 18.00 a 19.00	Alta	18
		EF 304	dt-dj	Sala 1	de 18.00 a 19.00	Alta	18
		EF 305	dt-dj	Sala 1	de 20.30 a 21.30	Mitja	18

CARDIOBOX (CB)

III	Pavelló del Nord	C301	dl-dc	Sala 2	de 19.00 a 20.00	Alta	18
-----	------------------	------	-------	--------	------------------	------	----

KARATE (KA)

III	Pavelló del Nord	KA 301	dl-dc-dv	Sala 1	20.00 a 21.30	Avançada	25
-----	------------------	--------	----------	--------	---------------	----------	----

PILATES (PL)

III	CC de Can Deu	PI 301	dt-dj		de 15.30 a 16.30	Baixa	18
	Pavelló del Nord Sala 1	PI 302	dt-dj		de 09.30 a 10.30	Baixa	25
	CC de Can Deu	PI 303	dl-dc		de 9.30 a 10.30	Baixa	18
	Pavelló del Nord Sala 1	PI 304	dt-dj		de 19.15 a 20.15	Baixa	25

GIMNÀSTICA PER A PERSONES A PARTIR DE 65 ANYS (GG)

III	Centre Cívic de Can Deu	GG 301	dl-dc-dv		de 16.30 a 17.30	Mitja	18
	CC de Can Deu (Adaptada)	GG302	dt-dj		de 10.00 a 11.00	Baixa	18

CICLISME INDOOR (CL)

III	CC de Can Deu (Sala Ciclo)	CL 301	dt-dj		de 15.30 a 16.30	Alta	15
		CL 302	dl-dc		de 20.15 a 21.15	Alta	15

SALSA I BATXATA (BX)

III	CC de Can Deu	BX 301	dl-dc	de 20.30 a 21.30	Mitja	18
-----	---------------	--------	-------	------------------	-------	----

GAP (GP)

III	Pavelló del Nord (Sala 1)	GP 301	dt-dj	de 17.00 a 18.00	Mitja	18
-----	------------------------------	--------	-------	------------------	-------	----

TOTAL BODY (TB)

III	Parc del Nord	TB 301	dt-dj	de 9.30 a 10.30	Alta	25
		TB 302	dl-dc	de 16.30 a 17.30	Alta	25

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (GM)

V	G. Cal Marçet	GM 501	dl-dc	de 09.00 a 10.00	Avançada	18
---	---------------	--------	-------	------------------	----------	----

IOGA (I)

V	CC de Gràcia	I 501	dv	de 18.30 a 20.00	Suau	18
		I 502	dc	de 16.40 a 17.40	Suau	18
III	Pavelló del Nord	I 301	dl-dc Sala 1	de 15.30 a 16.30	Suau	18
	CC de Can Deu	I 302	dll-dc	de 15.30 a 16.30	Suau	18
		I 303	dt-dj	de 9.30 a 10.30	Suau	18



INSCRIPCIONS

INSCRIPCIONS PRESENCIALS

PAVELLÓ DEL NORD DE SABADELL

Adreça: Pavelló Nord de Sabadell, ronda de Collsalarca, 4

Dies de matriculació: del 2 al 6 de setembre de 2024 (ambdós inclosos)

Horari: de 17 a 20 h

INSCRIPCIONS EN LÍNIA

Del 2 al 6 de setembre (ambdós inclosos) de 2024 a la següent adreça web:

www.associacioesportivacandeu.com

Contacte:

Tel.: 93 724 21 50 / 617 572 198

e-mail: aecdgimnas@gmail.com

PAGAMENTS (només per a socis de nova incorporació)

El 60% de la quota més l'assegurança obligatòria, al mes de setembre de 2024, mitjançant transferència bancària, i abans de l'inici de curs.

El 40% restant de la quota, de l'1 al 5 de febrer de 2025 mitjançant domiciliació bancària.

***Pagaments socis actuals:** domiciliació bancària del 60% de la quota més l'assegurança obligatòria, de l'1 al 5 del mes d'octubre de 2024 i 40% restant de la quota de l'1 al 5 de febrer de 2025.

MÉS INFO: www.associacioesportivacandeu.com

PERÍODE DE L'ACTIVITAT: del 16 de setembre de 2024 al 13 de juny de 2025.

PREUS TEMPORADA 2024/2025

En Forma	2h/setmana	204,59 €
En Forma	3h/setmana	221,40 €
Karate	4,5h/setmana	216,00 €
Cardiobox	2h/setmana	215,25 €
Pilates	2h/setmana	215,25 €
Gimnàstica Gent Gran	3h/setmana	178,35 €
Gimnàstica Gent Gran Adaptada	2h/setmana	260,35 €
Ciclo Indoor	2h/setmana	215,25 €
loga	2h/setmana	215,25 €
loga	1,5h/setmana	161,95 €
loga	1h/setmana	130,00 €
Gimnàstica de Manteniment	2h/setmana	204,59 €
Gap	2h/setmana	204,59 €
Total Body	2h/setmana	204,59 €
Salsa i Batxata (activitat trimestral)	2h/setmana	61,25 €

*Cal afegir al preu l'assegurança d'accidents obligatòria de 6,50 €

*Les activitats esportives es fixen segons el calendari escolar de la temporada 2024-2025



ADRECES DE LES INSTAL·LACIONS:

Pavelló de Cal Balsach

Complex Esportiu Municipal Sabadell Sud

Pavelló Municipal del Nord

Pavelló Municipal de l'Oest

Complex Esportiu Municipal Olímpia

Centre Cívic de Sant Oleguer

Centre Cívic de la Creu Alta

Centre Cívic de Can Deu

Centre Cívic de Gràcia

Centre Cívic del Poblenou

Centre Cívic de Torre-romeu

Piscines Municipals Joan Serra

Gimnàs Escola La Roueda

Gimnàs de Cal Marcet

Carretera de Prats de Lluçanès, 2

C. de Pardo Bazán, 17

Ronda de Collsalarca, 4

C. d'Hongria, s/n

C. d'Apúlia, 40

C. de Sol i Padrís, 93

Av. d'Estrasburg, 82

C. del Portal de la Floresta, 24

Plaça del Treball, 1

Carrer del Remei, 1

Plaça de Montcortès, 1

Ronda de Bellesguard, 13

C. de Rialb, 1

C. del Riu-sec, 61

Amb el suport de:



Diputació
Barcelona

Entitats col·laboradores:



PISCINES MUNICIPALS
JOAN SERRA