

Aquest estiu, també activitats a l'aire lliure

*No deixis
que l'estiu
t'aturi*

Estiu 2021



Ajuntament
de Sabadell

DEL DILLUNS 21 DE JUNY AL DIVENDRES 23 DE JULIOL

L'Ajuntament de Sabadell ofereix la possibilitat de fer activitats físiques per a adults durant 5 setmanes a l'estiu. Amb l'objectiu de donar continuïtat en la pràctica esportiva als usuaris del programa d'Activitats Físiques per a Adults de la temporada d'hivern i als usuaris nous que vulguin ocupar part del seu temps d'oci fent esport.

ACTIVITATS PREVISTES:

- Cursos d'activitats esportives de 2 hores a la setmana
- Píndoles d'activitats puntuals i gratuïtes

CURSOS D' ACTIVITATS ESPORTIVES AL COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL OLÍMPIA

GLOBAL TRAINING (GT): Activitat dirigida que té com a objectiu la millora de la condició física mitjançant tipologies d'exercicis diferents, acompanyats o no de suport musical. Es treballen les diverses propietats de totes les articulacions i grups musculars del cos.

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 a mantenir l'equilibri corporal i donar estabilitat a la columna vertebral.

ESTIRAMENTS I TONIFICACIÓ (ET): Classe enfocada a estirar la musculatura, no només serveix per guanyar flexibilitat. A més de relaxar-te, l'stretching endureix el teu cos, estilitza i et proporciona força i agilitat. Aquestes classes d'estiraments combinen exercicis de tonificació estàtics i suaus, així s'aconsegueix estirar i endurir, també s'inclouen exercicis de relaxació.

BODY-TONO: Enforteix, tonifica i defineix la musculatura. Aconsegueix resultats òptims mentre et diverteixes.

TONO-PILATES: Sessió de tonificació que utilitza les bases i els fonaments del mètode pilates. Combina el treball aeròbic amb exercicis específics de tonificació, amb el control de la respiració.

HIPOPRESSIUS (HP): És un Mètode Global que permet a qualsevol persona mantenir o millorar el seu sistema circulatori, respiratori, emocional i somàtic. Està constituït per exercicis posturals rítmics, executats normalment en grup segons una seqüència ininterrompuda disminuint la pressió abdominal i toràcica. I gràcies a un fenomen de divergència neurològica s'aconsegueix una activació tònica de la faixa abdominal i del perinè i una relaxació tònica del diafragma

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 a augmentar el flux d'energia interna. Combina diferents tècniques d'estiraments, pilates, ioga i gimnàstica correctiva.

GYM MÚSICA: Exercici de coreografies senzilles, on activarem el cardio i la tonificació muscular al ritme de música dels anys 70, 80 i 90.

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

TÀBATA + PILATES: Entrenament basat en la combinació d'interval·ls d'alta intensitat i de curta durada. Gaudeix dels beneficis d'un dels mètodes més eficients de treball muscular, resistència i la despesa calòrica.

RUNNING-CORE: Per als amants del runner que vulguin perfeccionar la seva tècnica, evitar lesions, millorar l'equilibri i el rendiment.

PÍNDOLES GRATUÏTES. 2 A LA SETMANA AL PARC CATALUNYA

RUNNING (Iniciació): Per a usuaris que vulguin iniciar-se en el món del running, assentant les bases tècniques per poder practicar-lo de forma eficient i segura.

POWER IOGA: Variant del ioga que es caracteritza per una gran exigència física. Per a persones amb experiència en la pràctica física i que vulguin millorar la seva salut i qualitat de vida.

GAC: Treball de glutis, abdominals i cames. Per tal de tonificar el tren inferior i el core.

ENTRENAMENT FUNCIONAL: Tonificació muscular global mitjançant la reproducció de moviments quotidians, amb l'objectiu d'ajudar a aconseguir moviments més eficients i saludables en el dia a dia.

CIRCUÏT FÀMILI: Activitat on es treballa l'agilitat, la resistència i la tonificació, mentre et diverteix en família.

BALLS DELS ANYS 70-80: Torna a viure i gaudir la música d'aquells anys mentre cuides el teu cos.

HIPO-PRESSIUS: Conjunt d'exercicis respiratoris i posturals, que disminueixen la pressió intra-Abdominal, i aporten beneficis per a la salut.

TÈCNICA MARXA NÒRDICA: Activitat dirigida a totes les persones que vulguin iniciar-se en la pràctica de la marxa nòrdica on s'impartiran els conceptes bàsics per a la utilització de bastons al caminar.

DANSA DEL VENTRE: Aprèn els moviments bàsics de la dansa oriental amb coreografies plenes de sensualitat i ritme, que t'ajudaran a tenir una major consciència corporal, a relaxar-te, tonificar, corregir la postura, a prevenir dolors lumbar i cervicals, augmentar la flexibilitat, enfortir el sòl pelvià i augmentar l'autoestima.

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

DADES DE LES ACTIVITATS

GRUPS I HORARIS AL COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL OLÍMPIA

SALA CEM OLÍMPIA

ACTIVITAT	GRUP	DIES	HORARI	EDATS	PLACES	PREUS
Equilibra't	EQ 401	Dilluns i dimecres	9.00 a 10.00	+ de 16	18	27,90 €
Tonificació+ estiraments	TBC 401	Dimarts i dijous	9.15 a 10.15	+ de 16	18	22,80 €
Gym - Músic	GyM 401	Dimarts i dijous	10.15 a 11.15	+ de 16	18	AFA.22,80 € / GG: 18,65 €
Tono Pilates	TP 401	Dimarts i dijous	18.00 a 19.00	+ de 16	18	27,90 €
Global-Training	GT 401	Dimarts i dijous	19.00 a 20.00	De 16 a 64	18	22,80 €
Pilates	PL 402	Dimarts i dijous	20.30 a 21.30	De 16 a 64	18	27,90
Zumba+	Z-GM 401	Dilluns i dimecres	18.30 a 19.30	De 16 a 64	18	22,80 €
G. Manteniment						
Body-Tono	BT 401	Dilluns i dimecres	19.30 a 20.30	De 16 a 64	18	22,80 €
Pilates	PL 401	Dilluns i dimecres	20.30 a 21.30	De 16 a 64	18	27,90 €

CEM OLÍMPIA EXTERIOR

ACTIVITAT	CODI	DIES	HORARIS	EDATS	PLACES	PREU
Reeducació Postural	RP 401	Dilluns i dimecres	19.00 a 20.00	+ de 16	18	22,80 €
Hipo-pressius	HP 401	Dilluns i dimecres	20.00 a 21.00	De 16 a 64	18	27,90 €
Tabata+ Pilates	TBP 401	Dimarts i dijous	19.30 a 20.30	De 16 a 64	18	22,80 €
Runnig-Core	R-C 401	Dimarts i dijous	20.00 a 21.00	De 16 a 64	18	22,80 €



ACTIVITATS PUNTUALS GRATUÏTES: PÍNDOLES AL PARC CATALUNYA (Concentració a la plaça de l'Argub)

PINDOLES	DATES	ACTIVITAT	INTENSITAT	PLACES	PREUS
Cada divendres i dissabtes del mes de juliol De 19.30 a 20.30 h	Dv 2 de juliol	Dansa del Ventre	Baixa	18	Activitat Gratuïta
	Ds 3 de juliol	Tècnica Marxa nòrdica	Baixa		
	Dv 9 de juliol	GAC	Alta		
	Ds 10 de juliol	Power-loga	Alta		
	Dv 16 de juliol	Balls anys 70-80	Baixa		
	Ds 17 de juliol	Entrenament funcional	Alta		
	Dv 23 de juliol	Runnig	Alta		
	Ds 24 de juliol	Zumba	Mitja		
	Dv 30 de juliol	Circuit fàbili	Mitja		
Ds 31 de juliol	Hipo-pessius	Alta			

PINDOLES	DATES	ACTIVITAT	INTENSITAT	PLACES	PREUS
Cada divendres i dissabtes del mes de juliol De 20.30 a 21.30 h	Dv 2 de juliol	Balls anys 70-80	Baixa	18	Activitat Gratuïta
	Ds 3 de juliol	Hipo-pessius	Alta		
	Dv 9 de juliol	Tècnica Marxa Nòrdica	Baixa		
	Ds 10 de juliol	Dansa del Ventre	Baixa		
	Dv 16 de juliol	GAC	Alta		
	Ds 17 de juliol	Power loga	Alta		
	Dv 23 de juliol	Entrenament funcional	Alta		
	Ds 24 de juliol	Circuit fàbili	Mitja		
	Dv 30 de juliol	Running	Alta		
Ds 31 de juliol	Zumba	Mitja			

PROCEDIMENT DE PREINSCRIPCIÓ I INSCRIPCIÓ

Inici-Final de curs: del dilluns 21 de juny al divendres 23 de juliol (5 setmanes)

Període de preinscripció (només per a usuaris de Sabadell): del 17 de maig al 10 de juny. L'usuari es pot preinscriure com a màxim a 1 grup d'activitat.

Sorteig públic de les places disponibles entre els usuaris pre-inscrits: el divendres dia 11 de juny a les 09 h a la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament.

Publicació de la llista de les persones admeses: el dimarts 15 de juny. A les oficines d'atenció ciutadana. Podeu també fer la consulta al web <http://web.sabadell.cat/esport>

* Les persones admeses, restaran inscrites directament.

* Els usuaris no admesos passaran directament a formar part de les llistes d'espera.

*** Un cop passat el sorteig s'obrirà un nou període prorrogat d'inscripció a partir del dilluns 15 de juny a les oficines d'atenció ciutadana i en línia.**

DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA PER ALS NOUS ALUMNES

- Nom i cognoms de l'alumne
- Data de naixement de l'alumne
- Telèfons
- Número de compte bancari
- Correu electrònic (opcional)
- Codi o dades del grup al qual es vol inscriure

Per a inscriure a una persona que no es pot personar a tramitar la gestió, és necessari un full d'autorització amb totes les dades requerides de la persona que es vol inscriure, amb el 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.

DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA PER ALS ANTICS ALUMNES

- Els alumnes inscrits durant l'hivern 2020-21, si no han canviat cap dada no cal que les tornin a portar.

**LLOCS DE PREINSCRIPCIÓ
i D'INSCRIPCIÓ**

**PREINSCRIPCIÓ
DEL 17 DE MAIG
AL 10 DE JUNY**

**PERÍODE PRORROGAT
D'INSCRIPCIÓ A PARTIR
DEL 15 DE JUNY**

Es recomana fer la preinscripció o la inscripció en línia a l'enllaç:

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

Només per les persones empadronades a Sabadell

Per fer una inscripció de manera presencial a les Oficines d'Atenció Ciutadana, caldrà sol·licitar cita prèvia:

Per internet: <https://citaprevia.sabadell.cat>

Per telèfon: al 010 o al 93 745 31 10 si es truca des de mòbil o fora de Sabadell

**OFICINES DE SABADELL D'ATENCIÓ
CIUTADANA**

**Oficina Nord –
Ca n'Oriac: c. d'Arousa, 2**

**Oficina Sud –
Creu de Barberà: pl. de Castelao, 1**

**Oficina Est –
Torre-romeu: pl. de Montcortès, 1**

**Oficina Oest –
Can Rull: c. de Sant Isidor, 51**

Del 17 de maig a l'10 de juny:

- Dilluns, dimarts, dijous i divendres de 9 a 14h
- Dimecres de 9 a 14 i de 15.30 a 19h

A partir del 15 de juny:

- De dilluns a divendres de 9 a 14 h

(Divendres 25 de juny, tancat)

Despatx Lluch: c. de la Indústria, 10

Del 17 de maig a l'10 de juny:

- Dilluns, dimecres i divendres de 8.30 a 15h
- Dimarts i dijous de 8.30 a 19h

A partir del 15 de juny:

- De dilluns a divendres de 8.15 a 15 h

INSCRIPCIONS A LES PÍNDOLES GRATUÏTES: A PARTIR DEL 15 DE JUNY

Cal accedir a l'enllaç <https://forms.gle/xrZJL8KUK6z7EXPL6>, trobareu un calendari amb totes les píndoles proposades. Caldrà escollir la que us interessi i accedir a un petit formulari per omplir amb les dades bàsiques d'inscripció. Un cop enviat el formulari rebreu al vostre mail la conformitat de la inscripció en el cas que no s'hagin exhaurit les places disponibles. Només per a persones de més de 17 anys.

També us podeu baixar l'aplicació a través del codi QR:



FORMA DE PAGAMENT DELS CURSOS DE 2H/SETMANALS:

El pagament es farà únicament a través de domiciliació bancària.

BAIXES

Si per algun motiu una persona admesa volgués renunciar a la seva plaça, hauria d'anar a tramitar entre el 15 i el 18 de juny a les oficines d'atenció ciutadana, en horari d'atenció al públic, i per tal d'evitar la facturació de la quota d'inscripció.

Els usuaris de Sabadell també poden tramitar la baixa en línia a l'enllaç:

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



INFORMACIÓ

Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Sabadell, plaça de Sant Roc, 14

tel. 93 745 31 50 / 93 745 34 03

Al juny: feiners de 9 a 14 h i dilluns i dimecres de 16.30 a 18.30 h

Al juliol: feiners de 9 a 14 h .

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

<http://web.sabadell.cat/activitats-d-estiu>

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

INSTAL·LACIONS

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL OLIMPIA, c. d'Apúlia, 40, tel. 93 717 88 50

PARC CATALUNYA, c. de Prat de la Riba (Eix Macià)



Organització:



Ajuntament
de Sabadell

Amb el suport de:



Diputació
Barcelona