



ACTIVITATS FÍSiques

Per a adults adaptades a
totes les edats i nivells

CURS
2026/2027

ACTIVITATS FÍSQUES

Per a adults i persones a partir de 65 anys

L'Ajuntament de Sabadell presenta per al curs 2026/27 una nova programació d'activitats físicoesportives adreçada a adults i persones a partir de 65 anys, amb l'objectiu de facilitar l'accés a una pràctica regular, segura i adaptada a les necessitats de tota la població.

A través d'una oferta variada i distribuïda en diferents equipaments municipals, es vol promoure que cada persona pugui incorporar l'activitat física al seu dia a dia, dedicant una part del temps de lleure a exercicis que contribueixin al benestar físic, emocional i social. La pràctica regular d'activitat física aporta beneficis essencials: millora de la salut, de la condició física i de la mobilitat, adquisició d'habilitats motrius, prevenció de lesions i foment de les relacions personals.

El programa inclou activitats de diferents intensitats i enfocaments —des de la gimnàstica de manteniment fins al ioga, el pilates, el tai-txí, el treball cardiovascular o les sessions coreografiades— perquè cada persona pugui trobar la proposta que millor s'adapta al seu nivell, interessos i objectius. A més, s'ofereixen activitats específiques per a persones a partir de 65 anys, així com masterclasses gratuïtes i activitats puntuals al llarg del curs.

Amb aquesta programació, l'Ajuntament reafirma el seu compromís amb la promoció d'hàbits saludables, la prevenció en salut i la millora de la qualitat de vida de totes les persones que formen part de la nostra ciutat.

ACTIVITATS FÍSQUES ESPORTIVES

DESCRIPCIÓ

BODY COMBAT (BC):

Exercici cardiovascular on es realitzen diferents moviments de les arts marcial, sense contacte, en un format coreografiat seguint el ritme de la música.

BODY-TONO (BT):

Enforteix, tonifica i defineix la musculatura. Aconsegueix resultats òptims mentre et diverteixes.

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.

GIMNÀSTICA 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 implement, circuits, activitats lúdico-recreatives, coreografies...

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.

GYM-LÚDIC (GL):

Mitjançant el joc com a eina principal, activarem 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.

GYM-MUSIC (GyM):

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

GYM-SUAU (GS):

Millora del teu rendiment físic general, de forma progressiva i suau, mentre et diverteixes!

HIIT-CORE (HC):

Entrenament intervàlic d'alta intensitat per a la millora general de la musculatura del “core”.

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.

IOGA (I):

És un mètode per millorar l'estat de salut general. En la seva realització, es donen una combinació de 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 fer una pràctica física dins de les pròpies limitacions de l'usuari.

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.

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.

SUMBA (SU):

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.

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”.

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...

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.

NOVETATS

NOU!

PAVELLÓ CAL BALSACH

GLOBAL TRAINING (GT): Nou grup els dl i dc de 08.15 a 09.15 h.

NOU!

CEM OLÍMPIA

TARDES DELS DL I DC: Tots els grups avancen l'horari 30 minuts.

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (GM): Nou grup els dl i dc de 09.30 a 10.30 h.

GLOBAL TRAINING (GT): Increment d'una hora setmanal els dv de 20.00 a 21.00 h.

NOU!

CEM SUD

TONIFICACIÓ (TBC): Nou grup els dl i dc de 18.00 a 19.00 h.

NOU!

PAVELLÓ OEST

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (GM): Nou grup els dt i dj de 09.30 a 10.30 h.

ORIENTACIÓ DE LES ACTIVITATS

SEGONS LA INTENSITAT

És important escollir un grup que permeti seguir el ritme de la classe amb comoditat i seguretat. Si fa temps que no es practica activitat física, es recomana començar per un grup de nivell suau o mitjà i progressar de manera gradual.

Intensitat suau	Intensitat mitjana	Intensitat avançada
Sessions de baix impacte, centrades en la mobilitat, l'equilibri i la millora progressiva de la condició física.	Activitats equilibrades, amb treball de força i cardio moderat. Adequades per a la majoria de persones que volen mantenir o millorar la forma física.	Sessions amb més exigència cardiovascular i muscular. Recomanades per a persones acostumades a fer activitat física de manera regular.

SEGONS EL NIVELL DE DIFICULTAT

Tot i que el programa està pensat per a públic general i iniciació, algunes activitats poden requerir més coordinació o control corporal.

Nivell bàsic	Nivell moderat	Nivell dinàmic
Moviments senzills, repetitius i d'abast global. Ideal per a persones que s'inicien o reprenen l'activitat física.	Exercicis amb més variació i intensitat, però sempre adaptables. Adequat per a la majoria de persones.	Sessions més actives i complexes però sense arribar a nivells avançats.

SEGONS L'EDAT I LES NECESSITATS DE LES PERSONES PARTICIPANTS

Etape adulta sènior (a partir de 65 anys)	Etape adulta mitjana (40-64 anys)	Etape adulta jove (16-39 anys)
Persones que prioritzen mobilitat, equilibri, força moderada i benestar general.	Adults que volen mantenir la forma física, millorar la postura i prevenir lesions.	Pensat per a persones amb bona capacitat física i interès en activitats més dinàmiques.

ACTIVITATS PUNTUALS

MASTERCLASS GRATUÏTES

A més de les activitats regulars que es duen a terme al llarg de tota la temporada, també s'organitzaran sessions especials puntuals, tant entre setmana com en caps de setmana.

Aquestes activitats són gratuïtes per a totes les persones inscrites al programa d'activitat física.

Les masterclass previstes inclouen:

Bollywood, mindfulness, GAC, defensa personal, ioga, balls actuals, Sumba Nadal, xerrada "Parlem del nostre cos", taller "Mobilitzar pelvis i columna per caminar millor", Sumba Toning, sevillanes, Pilates Barre, entre d'altres.

CAMINADES DE MARXA NÒRDICA

Les persones inscrites al programa que tinguin 60 anys o més poden participar gratuïtament en el programa de caminades de marxa nòrdica de la Diputació de Barcelona.

Aquest programa inclou entre 4 i 5 sortides durant el curs, realitzades en diferents municipis de la província de Barcelona.

La informació detallada sobre aquestes activitats puntuals es facilitarà al llarg del curs, tant a les classes com a través dels monitors, que també explicaran el procediment d'inscripció quan correspongui.

ACTIVITATS ORGANITZADES PEL SERVEI D'ESPORTS

* La pista de Cal Balsach iniciarà la temporada 2026/27 en procés de millora: els grups GM-201, TBC-201 i GyM-201 començaran les classes a l'Auditori del Centre Cívic Creu Alta i hi tornaran tan bon punt finalitzi la intervenció. Les activitats de la sala funcionaran amb normalitat.

PAVEL·LÓ DE CAL BALSACH. Districte II. Sector Creu Alta

ORIENTADES A L'ETAPA ADULTA SÈNIOR

Grup	Dies	Horari	Intensitat	Nivell	Places	Preu General	Preu Reduït
------	------	--------	------------	--------	--------	--------------	-------------

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

GG-201	dl, dc i dv	10.15 a 11.15	Mitjana	Bàsic	25	193,69 €	184,01 €
GG-204	dl, dc i dv	11.15 a 12.15	Mitjana	Bàsic	25	193,69 €	184,01 €

GYM-MÚSIC

GyM-202	dt i dj	10.30 a 11.30	Mitjana	Bàsic	25	168,43 €	155,80 €
GyM-203	dl, dc i dv	17.00 a 18.00	Suau	Bàsic	25	193,69 €	184,01 €

ORIENTADES A L'ETAPA ADULTA MITJANA

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

GM-201*	dl, dc i dv	09.15 a 10.15	Mitjana	Dinàmic	20	193,69 €	184,01 €
GM-202	dl, dc i dv	19.00 a 20.00	Mitjana	Dinàmic	25	193,69 €	184,01 €
GM-203	dt i dj	18.00 a 19.00	Mitjana	Bàsic	25	168,43 €	155,80 €

* Les sessions del GM-201 s'imparteixen a la pista

PILATES

PL-203	dl i dc	16.00 a 17.00	Mitjana	Moderat	20	179,48 €	164,85 €
PL-204	dl i dc	21.00 a 22.00	Mitjana	Moderat	20	179,48 €	164,85 €
PL-205	dt i dj	16.00 a 17.00	Mitjana	Bàsic	20	179,48 €	164,85 €
PL-208	dt i dj	19.00 a 20.00	Mitjana	Moderat	20	179,48 €	164,85 €
PL-207	dt i dj	20.00 a 21.00	Mitjana	Dinàmic	20	179,48 €	164,85 €
PL-202	dt i dj	21.00 a 22.00	Mitjana	Dinàmic	20	179,48 €	164,85 €

TONO - PILATES

TP-201	dt i dj	17.00 a 18.00	Mitjana	Bàsic	25	179,48 €	164,85 €
TP-202	dt i dj	08.30 a 09.30	Mitjana	Moderat	25	179,48 €	164,85 €

IOGA

I-201	dl i dc	15.00 a 16.00	Avançada	Dinàmic	25	179,48 €	164,85 €
-------	---------	---------------	----------	---------	----	----------	----------

EQUILIBRA'T

EQ-201	dl, dc i dv	09.15 a 10.15	Suau	Bàsic	25	208,43 €	195,80 €
--------	-------------	---------------	------	-------	----	----------	----------

HIPOPRESSIUS

HP-201	dt i dj	11.30 a 12.30	Mitjana	Bàsic	25	179,48 €	164,85 €
--------	---------	---------------	---------	-------	----	----------	----------

GYM-MÚSIC

GyM-201*	dt i dj	09.15 a 10.15	Mitjana	Bàsic	20	168,43 €	155,80 €
----------	---------	---------------	---------	-------	----	----------	----------

* Les sessions del GYM-201 dels dimarts s'impartiran a la sala i les dels dijous a la pista

ORIENTADES A L'ETAPA ADULTA JOVE

GLOBAL- TRAINING

GT-201	dl i dc	08.15 a 09.15	Avançada	Dinàmic	25	168,43 €	155,80 €
--------	---------	---------------	----------	---------	----	----------	----------

SUMBA

SU-201	dl, dc i dv	18.00 a 19.00	Avançada	Dinàmic	25	193,69 €	184,01 €
--------	-------------	---------------	----------	---------	----	----------	----------

BODY-TONO

BT-201	dl, dc i dv	20.00 a 21.00	Avançada	Dinàmic	25	193,69 €	184,01 €
--------	-------------	---------------	----------	---------	----	----------	----------

TONIFICACIÓ TBC

TBC-201*	dt i dj	09.30 a 10.30	Mitjana	Moderat	20	168,43 €	155,80 €
----------	---------	---------------	---------	---------	----	----------	----------

* Les sessions del TBC-201 dels dimarts s'impartiran a la pista i les dels dijous a la sala

BODY-COMBAT

BC-201	dt i dj	15.15 a 16.00	Avançada	Dinàmic	25	168,43 €	155,80 €
--------	---------	---------------	----------	---------	----	----------	----------

CENTRE CÍVIC CREU ALTA. Districte II. Sector Creu Alta

ORIENTADES A L'ETAPA ADULTA MITJANA

Grup	Dies	Horari	Intensitat	Nivell	Places	Preu General	Preu Reduït
PILATES							
PL-206	dl i dc	20.00 a 21.00	Mitjana	Moderat	14	179,48 €	164,85 €
PL-209	dt i dj	19.00 a 20.00	Mitjana	Moderat	14	179,48 €	164,85 €

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL OLÍMPIA. Distr. IV. Sector Concòrdia

ORIENTADES A L'ETAPA ADULTA MITJANA

Grup	Dies	Horari	Intensitat	Nivell	Places	Preu General	Preu Reduït
GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT							
GM-401	dl i dc	09.30 a 10.30	Mitjana	Moderat	25	168,43 €	155,80 €

PILATES

PL-401	dl i dc	20.30 a 21.30	Mitjana	Moderat	20	179,48 €	164,85 €
PL-402	dt i dj	09.30 a 10.30	Avançada	Dinàmic	20	179,48 €	164,85 €

MOVE AND BALANCE

MB-401	dl i dc	18.30 a 19.30	Mitjana	Moderat	25	179,48 €	164,85 €
--------	---------	---------------	---------	---------	----	----------	----------

TAI-TXÍ

TX-401	dl i dc	19.30 a 20.30	Mitjana	Bàsic	25	179,48 €	164,85 €
--------	---------	---------------	---------	-------	----	----------	----------

ORIENTADES A L'ETAPA ADULTA JOVE

HIIT-CORE

HC-401	dt i dj	19.00 a 20.00	Mitjana	Dinàmic	25	168,43 €	155,80 €
--------	---------	---------------	---------	---------	----	----------	----------

GLOBAL-TRAINING

GT-401	dt, dj i dv	20.00 a 21.00	Avançada	Dinàmic	25	193,69 €	184,01 €
--------	-------------	---------------	----------	---------	----	----------	----------

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL SUD. Districte IV. Sector Sud

ORIENTADES A L'ETAPA ADULTA MITJANA

Grup	Dies	Horari	Intensitat	Nivell	Places	Preu General	Preu Reduït
TONIFICACIÓ TBC							
TBC-601	dl i dc	18.00 a 19.00	Mitjana	Bàsic	25	168,43 €	155,80 €

PILATES

PL-601	dl i dc	19.00 a 20.00	Mitjana	Bàsic	20	179,48 €	164,85 €
--------	---------	---------------	---------	-------	----	----------	----------

PAVEL·LÓ OEST. Districte V. Sector Oest

ORIENTADES A L'ETAPA ADULTA JOVE

Grup	Dies	Horari	Intensitat	Nivell	Places	Preu General	Preu Reduït
SUMBA							
SU-501	dt i dj	19.00 a 20.00	Mitjana	Dinàmic	25	168,43 €	155,80 €

BODY-TONO

BT-501	dt i dj	20.00 a 21.00	Avançada	Dinàmic	25	168,43 €	155,80 €
--------	---------	---------------	----------	---------	----	----------	----------

ORIENTADES A L'ETAPA ADULTA MITJANA

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

GM-501	dt i dj	09.30 a 10.30	Mitjana	Moderat	25	168,43 €	155,80 €
--------	---------	---------------	---------	---------	----	----------	----------

IOGA

I-502	dl i dc	09.30 a 10.30	Mitjana	Moderat	25	179,48 €	164,85 €
I-501	dt i dj	18.00 a 19.00	Mitjana	Moderat	25	179,48 €	164,85 €

PILATES

PL-501	dt i dj	10:30 a 11:30	Mitjana	Moderat	20	179,48 €	164,85 €
--------	---------	---------------	---------	---------	----	----------	----------

ESCOLA ROUREDA. Districte III. Sector Nord

ORIENTADES A L'ETAPA ADULTA MITJANA

Grup	Dies	Horari	Intensitat	Nivell	Places	Preu General	Preu Reduït
------	------	--------	------------	--------	--------	--------------	-------------

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

GM-301	dl i dc	07.30 a 08.30	Mitjana	Bàsic	25	168,43 €	155,80 €
--------	---------	---------------	---------	-------	----	----------	----------

GIM-LÚDIC

GL-301	dl i dc	18.30 a 19.30	Mitjana	Bàsic	25	168,43 €	155,80 €
--------	---------	---------------	---------	-------	----	----------	----------

CENTRE CÍVIC DE SANT OLEGUER. Districte I. Sector Sant Oleguer

ORIENTADES A L'ETAPA ADULTA MITJANA

Grup	Dies	Horari	Intensitat	Nivell	Places	Preu General	Preu Reduït
------	------	--------	------------	--------	--------	--------------	-------------

IOGA

I-101	dt i dj	09.15 a 10.15	Mitjana	Moderat	25	179,48 €	164,85 €
-------	---------	---------------	---------	---------	----	----------	----------

GIM-SUAU

GS-101	dc i dv	09.15 a 10.15	Suau	Bàsic	25	168,43 €	155,80 €
--------	---------	---------------	------	-------	----	----------	----------

CENTRE CÍVIC POBLE NOU. Districte VII. Sector La Serra

ORIENTADES A L'ETAPA ADULTA MITJANA

Grup	Dies	Horari	Intensitat	Nivell	Places	Preu General	Preu Reduït
------	------	--------	------------	--------	--------	--------------	-------------

BODY-TONO

BT-701	dl i dc	19.15 a 20.15	Mitjana	Dinàmic	20	168,43 €	155,80 €
--------	---------	---------------	---------	---------	----	----------	----------

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

GM-701	dl i dc	17.00 a 18.00	Mitjana	Bàsic	20	168,43 €	155,80 €
--------	---------	---------------	---------	-------	----	----------	----------

IOGA

I-701	dl i dc	18.15 a 19.15	Mitjana	Bàsic	25	179,48 €	164,85 €
-------	---------	---------------	---------	-------	----	----------	----------

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

DURADA DEL CURS

Del dilluns 14 de setembre de 2026 fins al divendres dia 11 de juny del 2027 ambdós inclosos.

Vacances de Nadal: del 24 de desembre al 6 de gener.

Vacances de Setmana Santa: del 22 al 29 de març.

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

DATA DEL SORTEIG: DIMARTS 8 DE SETEMBRE DE 2026 A LES 12.00 H.

LLOCS DE PREINSCRIPCIÓ i D'INSCRIPCIÓ	PREINSCRIPCIÓ NOMÉS PER A PERSONES DE SABADELL	PERÍODE PRORROGAT D'INSCRIPCIÓ. TAMBÉ PER PERSONES DE FORA DE SABADELL
EN LÍNIA Només per a persones empadronades a Sabadell, a l'enllaç: http://web.sabadell.cat/esport	Del 3 d'agost al 7 de setembre de 2026	A partir del 9 de setembre
PRESENCIAL OFICINES D'ATENCIÓ CIUTADANA: DESPATX LLUCH C. de la Indústria, 10 Amb cita prèvia a https://citaprevia.sabadell.cat o al telèfon 010	Del 3 d'agost al 4 de setembre de 2026 de 8.15 a 15.00 h	El 9 i 10 de setembre de 2026 de 8.15 a 15.00 h A partir del 14 de setembre: Dilluns, dimecres i diven- dres de 8.45 a 15.00 h Dimarts i dijous de 8.45 a 19.00 h
OFICINES CARDINALS D'ATENCIÓ CIUTADANA SAC NORD. CA N'ORIAC: c. d'Arousa, 2 SAC SUD. CREU DE BARBERÀ: pl. de Castelao, 1 SAC EST. TORRE-ROMEU: pl. de Montcortès, 1 SAC OEST. CAN RULL: c. de Sant Isidor, 51 Recomanable cita prèvia a: https://citaprevia.sabadell.cat o al telèfon 010	De l'1 al 4 de setembre de 2026 de 8.15 a 15.00 h	El 9 i 10 de setembre de 2026 de 8.15 a 15.00 h A partir del 14 de setembre Dilluns, dimarts, dijous i divendres de 8.45 a 15.00 h Dimecres de 9.15 a 14.00 i de 15.00 a 19.00 h
CENTRE CÍVIC DE LA CREU ALTA Carretera de Prats de Lluçanès, 2	2, 3 i 4 de setembre de 2026 de 10 a 13h i de 17 a 20 h	9 i 10 de setembre de 10.00 a 13.00 h i de 17.00 a 20.00 h

- La preinscripció no assigna la plaça, cal sortir admès a la llista del resultat del sorteig del dia 8 de setembre. La llista del resultat del sorteig es publicarà el dia 9 de setembre a <https://web.sabadell.cat/esport>

- Les persones admeses queden inscrites automàticament al grup corresponent, sense necessitat de fer cap altre tràmit.

- La resta de sol·licitants passen directament a la llista d'espera.

- Les persones en llista d'espera poden optar a una plaça en qualsevol altre grup amb vacants un cop passat el sorteig.

- Durant el període de preinscripció només es pot escollir un únic grup d'activitat.

- Durant el període prorrogat d'inscripció es pot tramitar la inscripció a més d'un grup, sempre que hi hagi places disponibles.

- Per tramitar la inscripció de manera presencial en nom d'un tercer, cal presentar el formulari específic de representació. Aquest document es pot obtenir al SAC o descarregar-lo al web municipal d'esports: <https://web.sabadell.cat/esport>.



PER A QUALESVOL TRÀMIT EN LÍNIA CALDRÀ DISPOSAR DE CERTIFICAT DIGITAL

ATENCIÓ!

- Recordeu que hi ha llistes d'espera per als grups que estan complets. Una persona inscrita té preferència davant d'una persona no inscrita per sol·licitar un canvi de grup sempre que hi hagi una justificació.
- Els grups que no arribin al mínim de 12 persones inscrites es podran anul·lar.
- L'horari i les característiques dels grups poden modificar-se en funció de les necessitats organitzatives.
- Si en un grup hi ha llista d'espera i alguna persona inscrita no assisteix a classe, es podrà donar de baixa després d'un avís telefònic previ.
- És imprescindible utilitzar roba i calçat esportiu per participar en l'activitat.
- L'Ajuntament de Sabadell no es fa responsable dels canvis de personal monitor que es puguin produir al llarg del curs.

PAGAMENTS

Es fraccionarà la quota anual en tres càrrecs bancaris, sempre a final de cada trimestre. El cobrament s'ajusta a la part proporcional del temps d'inscripció efectiu, tant en incorporacions amb el trimestre iniciat com en baixes abans de finalitzar-lo.

Facturacions	Període d'activitat	Setmanes de classe
1a facturació al desembre	Del 14/09/2026 al 06/12/2026	12
2a facturació al març	Del 07/12/2026 al 14/03/2027	12
3a facturació al juny	Del 15/03/2027 al 11/06/2027	12

Estan descomptades: **Vacances de Nadal:** del 24 de desembre al 6 de gener – 2 setmanes
Vacances de Setmana Santa: del 22 al 29 de març – 1 setmana

PREUS

PROGRAMA D'ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS I PER A GENT GRAN

PREUS PER A TOTA LA TEMPORADA SENCERA	ACTIVITATS GRUPS A		ACTIVITATS GRUPS B	
	2 hores setmanals	3 hores setmanals	2 hores setmanals	3 hores setmanals
Preu general: Edat de 16 a 64 anys	168,43 €	193,69 €	179,48 €	208,43 €
Preu reduït: - Tothom a partir de 65 a. - Pensionistes menors de 65 a. - Persones amb discapacitat del 33% o superior. - Membres de famílies nombroses o monoparentals.	155,80 €	184,01 €	164,85 €	195,80 €

DETALL D'ACTIVITATS

GRUP A	GRUP B
Body-combat	Equilibra't
Body-tono	Hipopressius
G. Manteniment	loga
Gim-Lúdic	Move & Balance
Gim-Música	Pilates
Gim-Suau	Tai-txí
Global training	Tono-Pilates
HIIT-core	
Sumba	
TBC	

* El dret a preu reduït per a persones entre 16 i 64 anys s'acreditarà mitjançant:

- Certificat o carnet emès per la Generalitat de Catalunya:

- Discapacitat reconeguda del 33% o superior.
- Família nombrosa o monoparental.

- La resolució o el certificat de prestacions individual de l'Institut Nacional de la Seguretat Social (INSS)
 • La condició de pensionista.

BAIXES:

Per donar-se de baixa, la persona interessada ha de realitzar el tràmit a qualsevol oficina d'atenció ciutadana o bé fer-lo en línia a

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

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

ACTIVITATS MUNICIPALS ORGANITZADES PER LES PISCINES MUNICIPALS JOAN SERRA

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

Activitats físiques de BENESTAR	Fit-Pilates, En Forma, Hipopressius, Fit-loga, Estiraments, Body Balance, Will Power, Activa-ment, Meditació.
Activitats físiques de FORÇA	Funcional, TRX Strenght, GAC, Total Body, Core, Body Pump, Fit-cross.
Activitats físiques CÀRDIO	HIIT, Cycling, Cycling Virtual, Body Combat
Activitats físiques DANCE	Sumba
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.

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 nadons i natació terapèutica

Entrenaments personals i rutines

Cursos de tennis, pàdel i pickleball de tots els nivells. Organització de lligues i 'Americanes'

Lloguer de pistes de tennis, pàdel i poliesportiva

Horari d'instal·lació:

Dl i Dv de 6.30 h a 22.00 h | Dss de 8.00 h a 20.00 h | Dg i Festius de 9.00 h a 15.00 h.

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

GINNÀSTICA 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 Bellesguard, 13 Tel. 93 712 23 68

Mail: atencioclients.sabadell@eurofitness.com

Dies de matriculació: 09 i 10 de setembre.

Documentació necessària: Fotocòpia del DNI, targeta sanitària i dades bancàries.

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

Preus (d'octubre a juny): 2 h/setmana 164,32 € i 3 h/setmana 188,97 €

Pensionistes i Persones amb discapacitat*: 2 h/setmana 152,00 € i 3 h/setmana 179,52 €

Inici - Finals de curs: del 14 de setembre a l'11 de juny



ACTIVITATS ORGANITZADES PER ENTITATS AMB 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
SALSA (SL)						
III	Pavelló del Nord	SL 301	dl-dc Sala 2	de 19.00 a 20.00	Mitja	18
KARATE (KA)						
III.	Pavelló del Nord	KA 301	dl-dc-dv Sala 1	de 20.00 a 21.30	Mitja	25
PILATES (PL)						
III	CC de Can Deu	PL 301	dt-dj	de 15.30 a 16.30	Baixa	18
	Pavelló del Nord Sala 1	PL 302	dt-dj	de 09.30 a 10.30	Baixa	25
	CC de Can Deu	PL 303	dl-dc-dv	de 09.30 a 10.30	Baixa	18
	Pavelló del Nord Sala 1	PL 304	dt-dj	de 19.15 a 20.15	Baixa	25
GINNÀSTICA 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-dv	de 10.00 a 11.00	Baixa	18
CICLISME INDOOR						
III	C Cívic de Can Deu (Sala Ciclo)	CL 302	dl-dc	de 20.00 a 21.00	Alta	15

SUMBA

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

GINNÀSTICA DE MANTENIMENT (GM)

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

IOGA (I)

V	CC de Gràcia	I 501	dv	de 18.00 a 20.00	Baixa	18
III	CC de Can Deu	I 302	dl-dc	de 15.30 a 16.30	Baixa	18



INSCRIPCIONS

INSCRIPCIONS PRESENCIALS

PAVEL·LÓ DEL NORD DE SABADELL

Adreça: Pavelló Nord de Sabadell, ronda de Collsalarca, 4
Dies de matriculació: de l'1 al 4 de setembre de 2026 (ambdós inclosos)
Horari: de 17 a 20 h.

INSCRIPCIONS EN LÍNIA

De l'1 al 4 de setembre de 2026 (ambdós inclosos) a la següent adreça web:
<https://aecd.cat/>

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 2026, mitjançant transferència bancària, i abans de l'inici de curs.

El 40% restant de la quota, de l'1 al 5 de febrer de 2027 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 2026 i 40% restant de la quota de l'1 al 5 de febrer de 2027.

MÉS INFO: <https://aecd.cat/>

PERÍODE DE L'ACTIVITAT:

Del 14 de setembre de 2026 al 11 de juny de 2027.

PREUS TEMPORADA 2026/2027

En Forma	2 h/setmana	204,59 €
En Forma	3 h/setmana	221,40 €
Karate	4,5 h/setmana	216,00 €
Salsa	2 h/setmana	204,59 €
Pilates	2 h/setmana	215,25 €
Gimnàstica Gent Gran	3 h/setmana	178,35 €
Gimnàstica Gent Gran Adaptada	2 h/setmana	260,35 €
Ciclo Indoor	2 h/setmana	215,25 €
loga	2 h/setmana	215,25 €
loga	1,5 h/setmana	161,95 €
loga	1 h/setmana	130,00 €
Gimnàstica de Manteniment	2 h/setmana	204,59 €
Gap	2 h/setmana	204,59 €
Total Body	2 h/setmana	204,59 €
Salsa i Batxata (activitat Trimestral)	2 h/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 2026-2027.



ADRECES DE LES INSTAL·LACIONS:

Pavelló de Can Balsach	Carretera de Prats de Lluçanès, 2
Complex Esportiu Municipal Sabadell Sud	C. Pardo Bazán, 17
Pavelló Municipal del Nord	Ronda de Collsalarca, 4
Pavelló Municipal de l'Oest	C. d'Hongria, 2
Complex Esportiu Municipal Olímpia	C. Apúlia, 40
Centre Cívic Sant Oleguer	C. de Sol i Padrís, 93
Centre Cívic de la Creu Alta	Carretera de Prats de Lluçanès, 16
Centre Cívic de Can Deu	Carrer Portal de la Floresta, 24
Centre Cívic de Poble Nou	Carrer del Remei, 1
Piscines Municipals Joan Serra	Ronda Bellesguard, 13
Gimnàs Escola La Roureda	C. De Rialb, 1
Gimnàs de Can Marcet	Carrer del Riu-sec, 61

Organització: Ajuntament



de Sabadell

Amb el suport de:



Diputació
Barcelona

Entitats col·laboradores:



PISCINES MUNICIPALS
JOAN SERRA