Activitats físiques d'estiu

L'estiu al teu ritme

Estiu 2025

Ajuntament de Sabadell

ACTIVITATS FÍSIQUES PER A ADULTS I A PARTIR DE 65 ANYS DEL DIMECRES 18 DE JUNY AL DIVENDRES 25 DE JULIOL

L'Ajuntament de Sabadell ofereix la possibilitat de fer activitats físiques, per a persones a partir de 16 anys, durant cinc setmanes a l'estiu. L'objectiu és donar continuïtat a la participació al programa d'Activitats Físiques per a Adults de la temporada d'hivern i a aquelles noves inscripcions que vulguin ocupar part del seu temps de lleure fent esport.

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS PREVISTES

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

SUMBA (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.

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

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 I ESTIRAMENTS (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 material: graons (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, amb el control de la respiració.

HIIT-TRAINING (HT): Entrenament intervàlic per a l'increment de la força general i el desenvolupament de la potència potència muscular i la mobilitat articular.

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

ACTIVITATS AL PAVELLÓ DE CAL BALSACH

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

ACTIVITAT	CODI	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREU
SUMBA	SU-201	DL I DC	De 18.00 a 19.00	Avançada	25	27,93 €
BODY-TONO	BT-201	DL I DC	De 20.00 a 21.00	Avançada	25	27,93 €
PILATES	PL-201	DL I DC	De 21.00 a 22.00	Mitjana	25	34,15 €
PILATES	PL-202	DM I DJ	De 20.00 a 21.00	Mitjana	25	34,15 €

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

ACTIVITAT	CODI	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREU	
						16 a 64	Més de 64
GIMN. MANTENIMENT	GM-201	DL I DC	De 09.15 a 10.15	Mitjana	25	27,93 €	22,85 €
GIMN. MANTENIMENT	GM-202	DL I DC	De 19.00 a 20.00	Mitjana	25	27,93 €	22,85 €
GIMN. MANTENIMENT	GM-203	DM I DJ	De 19.00 a 20.00	Mitjana	25	27,93 €	22,85 €
TONO-PILATES	TP-201	DM I DJ	De 08.30 a 09.30	Mitjana	25	34,15 €	29,50 €
TONO+ ESTIRAMENTS	TBC-201	DM I DJ	De 09.30 a 10.30	Mitjana	25	27,93 €	22,85 €
TONO-PILATES	TP-202	DM I DJ	De 18.00 a 19.00	Mitjana	25	34,15 €	29,50 €

ACTIVITATS AL COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL OLIMPIA

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

ACTIVITAT	CODI	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREU
PILATES	PL-401	DL I DC	De 20.30 a 21.30	Mitjana	20	34,15 €
HIIT-TRAINING	HT-401	DM I DJ	De 19.30 a 20.30	Mitjana	20	27,93 €

ACTIVITATS AL CEM SABADELL SUD

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

ACTIVITAT	CODI	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREU	
						16 a 64	Més de 64
PILATES	PL-601	DL I DC	De 19.00 a 20.00	Mitjana	20	34,15 €	29,50 €

ACTIVITATS AL CENTRE CÍVIC DE SANT OLEGUER

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

ACTIVITAT	CODI	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREU	
						16 a 64	Més de 64
GIM-SUAU	GS-101	DC I DV	De 09.15 a 10.15	Mitjana	25	27,93 €	22,85 €

* Les classes del GS -101 comencen el 18 de juny i finalitzen el 18 de juliol per tal de sumar les 10 sessions previstes.

ACTIVITATS AL CENTRE CÍVIC DE POBLENOU

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

ACTIVITAT	CODI	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREU	
						16 a 64	Més de 64
TONO-PILATES	TP-701	DL I DC	18.30 a 19.30	Mitjana	20	34,15 €	29,50 €

PREUS PER A LES 5 SETMANES DE CLASSE	ACTIVITATS GRUPS A	ACTIVITATS GRUPS B
Gent gran a partir de 65 anys	22,85 €	29,50 €
Adults de 16 a 64 anys	27,93 €	34,15 €
Pensionistes i persones amb discapacitat*	22,85 €	29,50 €

GENT GRAN A PARTIR DE 65 ANYS		ADULTS DE 16 A 64 ANYS	
ACTIVITATS GRUPS A	ACTIVITATS GRUPS B	ACTIVITATS GRUPS A	ACTIVITATS GRUPS B
G. Manteniment	Tono-Pilates	Sumba+Manteniment	Pilates
Tonificació + estiraments	Reeducació postural	Body-tono	Reeducació postural
		HIIT-core	

* L'acreditació de la discapacitat es realitzarà mitjançant el certificat o carnet emès per la Generalitat de Catalunya d'una discapacitat a partir del 33% (inclòs). La condició de pensionista s'acreditarà mitjançant el carnet vigent.