

# Activitats físiques

Per a adults i  
persones grans



Ajuntament  
de Sabadell

CURS  
2021/2022

# Activitats físiques

## Per a adults i persones grans

L'Ajuntament de Sabadell ha programat per al curs 2021/2022 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 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 realitzar 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 de la filosofia taoista com són 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 a 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 a 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 material. Steps, barres, gomes elàstiques, peses...

**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.

**HIPOPRESSIUS (HP):** Sistema d'entrenament global, seguint el mètode Low Pressure Fitness. Basat en exer-

cicis posturals i respiratoris associats a una disminució de la pressió intra-abdominal, introduint també en la seva metodologia tècniques miofascials y neurodinàmiques.

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

**REEDUCACIÓ POSTURAL ACTIVA (RP):** 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.

**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 realitza un treball de cardio 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 activarem el cardio i la tonificació muscular al ritme de música dels anys 70,80, i 90.

## NOVES ACTIVITATS

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

**NOU!** **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.

**NOU!** **CAMINADES (C):** Activitat que consisteix en caminar a l'aire lliure durant 2 hores, per diferents recorreguts. Una manera d'estar en moviment i de fer exercici sense necessitat de tenir una gran preparació física.

## Grups d'activitats

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

**Activitats físiques per a persones grans a partir de 65 anys:** gimnàstica de Manteniment, Tono-Pilates ( TP 202), Tai-txi, Equilibra't, loga, Reeduació postural, Move and Balance, Gym-Music, Gym Suau i Grup de Caminades.

La **classificació segons la intensitat**, està definida de la manera següent:

alta ♥♥♥ / mitjana ♥♥ / baixa ♥

Caldrà respectar el nivell d'intensitat 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: Cardio-Sumba, Fit-loga, Pilates per a Persones Grans, Gim Memòria > 50 anys, Piloxing, Peak Pilates, Relaxació i meditació, Entrenament funcional, Balls en línia, Dansa Oriental, aeròbic, defensa personal per a dones i dansa del ventre. A més, els usuaris dels grups de Persones Grans (+ de 64 anys), poden participar també de manera gratuïta al programa de Passejades de marxa nòrdica Persones Grans de la Diputació de Barcelona.

En el que s'organitzen entre 4 i 5 passejades al llarg de curs a municipis de la província de Barcelona. D'aquestes activitats especials es rebrà informació al llarg del curs, a les classes i a través dels monitors, el qual informará també del procediment d'inscripció.

## ORGANITZADES PER LA REGIDORIA D'ESPORTS

### ACTIVITATS AL PAVELLÓ DE CAN BALSACH

#### ACTIVITATS FÍSiques PER A ADULTS (de 16 a 64 anys)

### GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (GM)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral
II	Balsach Pista	GM 201	dl-dc i dv	de 9.15 a 10.15 h	♥♥	20	51,45€
II	Balsach Sala	GM 202	dl-dc i dv	de 19.00 a 20.00 h	♥♥	18	51,45€
II	Balsach Sala	GM 203	dt i dj	de 18.00 a 19.00 h	♥♥	18	44,73€

### SUMBA (SU)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral
II	Balsach Sala	SU 201	dl - dc i dv	de 18.00 a 19.00 h	♥♥♥	18	51,45€

### TONIFICACIÓ (TBC)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral
II	Balsach Sala	TBC 201	dt i dj	de 09.30 a 10.30 h	♥♥	18	44,73€

## TONO-PILATES (TP)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral
II	Balsach Sala	TP 201	dt-dj	de 17.00 a 18.00 h	♥♥	18	47,67€

## PILATES (PL)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral
II	Balsach Sala	PL 202	dt i dj	de 21.00 a 22.00 h	♥♥	18	47,67€
II	Balsach Sala	PL 205		de 16.00 a 17.00 h	♥♥	18	47,67€
II	Balsach Sala	PL 207		de 20.00 a 21.00 h	♥♥	18	47,67€
II	Balsach Sala	PL 208		de 19.00 a 20.00 h	♥♥	18	47,67€
II	Balsach Sala	PL 203	dl i dc	de 16.00 a 17.00 h	♥	18	47,67€
II	Balsach Sala	PL 204		de 21.00 a 22.00 h	♥♥	18	47,67€
II	Balsach Sala	PL 206		de 20.00 a 21.00 h	♥♥	18	47,67€

## ACTIVITATS FÍSQUES PER A PERSONES GRANS (a partir de 65 anys)

### GIMNÀSTICA PERSONES GRANS (GG)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral
II	Balsach Sala	GG 201	dl-dc i dv	de 10.15 a 11.15 h	♥♥	18	48,83€
II	Balsach Sala	GG 202	dl-dc i dv	de 17.00 a 18.00 h	♥♥	18	48,83€
II	Balsach Sala	GG 203	dt i dj	de 10.30 a 11.30 h	♥♥	18	41,38€
II	Balsach Sala	GG 204	dl-dc i dv	de 11.15 a 12.15 h	♥♥	18	48,83€

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

### IOGA (I)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral	
							de 16 a 64	més de 64
II	Cal. Balsach. Sala	I 201	dl i dc	de 15.00 a 16.00 h	♥♥	18	47,67€	43,80€

### EQUILIBRA'T (EQ)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral	
							de 16 a 64	més de 64
II	Cal Balsach. Sala	EQ 201	dl-dc i dv	de 09.15 a 10.15 h	♥	18	55,33€	51,98€

## HIPOPRESSIUS (HP)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral	
							de 16 a 64	més de 64
II	Cal Balsach. Sala	HP 201	dt i dj	de 11.30 a 12.30 h	♥♥	18	47,67€	43,80€

## TONO-PILATES (TP)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral	
							de 16 a 64	més de 64
II	Cal Balsach. Sala	TP 202	dt i dj	de 08.30 a 09.30 h	♥♥	18	47,67€	43,80€

## ACTIVITATS AL CENTRE CÍVIC DE LA CREU ALTA

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

## GYM MUSIC (GyM)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral	
							de 16 a 64	més de 64
II	CCCreu Alta	GyM 206	dt i dj	de 09.15 a 10.15 h	♥♥	15	44,73€	41,38€

## BODY-TONO (BT)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral
II	CCCreu Alta	BT 201	dl-dc i dv	de 20.15 a 21.15 h	♥♥♥	15	51,45€

## COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL OLÍMPIA

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

## HIPOPRESSIUS (HP)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral
IV	CEM Olímpia	HP 401	dll i dc	de 21.00 a 21.45 h	♥♥♥	18	47,67€

## GLOBAL TRAINING (GT)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral
IV	CEM Olímpia	GT 401	dt i dj	de 19.00 a 20.00 h	♥♥	20	44,73€
IV	CEM Olímpia	GT 402	dt i dj	de 20.00 a 21.00 h	♥♥♥	20	44,73€

## PILATES (PL)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral	
IV	CEM Olímpia	PL 401	dt i dj	de 21.15 a 22.15 h	♥♥	18	47,67€	
IV	CEM Olímpia	PL 402	dt i dj	de 09.30 a 10.30 h	♥♥	18	47,67€	

## DANSA DEL VENTRE (DV)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral	
IV	CEM Olímpia	DV 401	dv	de 19.30 a 21.30 h	♥♥	20	44,73€	
IV	CEM Olímpia	DV 402	dc i dv	de 09.30 a 10.30 h	♥♥	20	44,73€	

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

## TAI-TXI (TX)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral	
							de 16 a 64	més de 64
IV	CEM Olímpia	TX 401	dl i dc	de 20.00 a 21.00 h	♥♥	20	47,67€	43,80€

## MOVE AND BALANCE (MB)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral	
							de 16 a 64	més de 64
IV	CEM Olímpia	MB 401	dl i dc	de 19.00 a 20.00 h	♥♥	20	47,67€	43,80€

## REEDUCACIÓ POSTURAL (RP)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral	
							de 16 a 64	més de 64
IV	CEM Olímpia	RP 401	dl i dc	de 18.00 a 19.00 h	♥♥	20	44,73€	41,38€

### ACTIVITATS AL CEM SABADELL SUD

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

## PILATES (PL)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	PREU TRIMESTRAL	
VI	CEM Sab. Sud	PL 601	dl i dc	de 19.30 a 20.30 h	♥♥	18	47,67€	

## DANSA DEL VENTRE (DV)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	PREU TRIMESTRAL	
VI	CEM Sab. Sud	DV 601	dl i dc	de 20.30 a 21.30 h	♥	18	44,73€	

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

## MANTENIMENT (GM)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral de 16 a 64    més de 64	
VI	CEM Sab. Sud	GM 601	dt i dj	de 20.00 a 21.00 h	♥♥	18	44,73€	41,38€

## CAMINADES (C)\*

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral de 16 a 64    més de 64	
VI	CEM Sab. Sud	C 601	dt	de 09.30 a 11.30 h	♥♥	18	44,73€	41,38€

\* Els dies de pluja es farà una activitat alternativa al Pavelló Sud

## ACTIVITATS A L'ESCOLA ROUREDA

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

## GYM LÚDIC (GL)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral de 16 a 64    més de 64	
III	Esc. Roureda	GL 302	dl, dc i dv	de 18.45 a 19.45 h	♥♥	20	51,45€	48,83€

## ACTIVITATS AL CENTRE CÍVIC DE SANT OLEGUER

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

## IOGA (I)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral de 16 a 64    més de 64	
I	CC Sant Oleguer	I 101	dt i dj	de 09.30 a 10.30 h	♥♥	20	47,67€	43,80€
I	CC Sant Oleguer	I 102	dt i dj	de 10.30 a 11.30 h	♥	20	47,67€	43,80€



## GYM SUAU (GS)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral	
							de 16 a 64	més de 64
I	CC Sant Oleguer	G 101	dc i dv	de 09.00 a 10.00 h	♥	20	44,73€	41,38€

## ACTIVITATS AL CENTRE CÍVIC DE POBLE NOU

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

## BODY-TONO (BT)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral	
VII	CC Poble Nou	BT 701	dl i dc	de 19.15 a 20.15 h	♥♥	18	44,73€	

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

## MANTENIMENT (GM)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral	
							de 16 a 64	més de 64
VII	CC Poble Nou	GM 701	dl i dc	de 17.00 a 18.00 h	♥♥	18	44,73€	41,38€

## IOGA (I)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral	
							de 16 a 64	més de 64
VII	CC Poble Nou	I 701	dl i dc	de 18.15 a 19.15 h	♥♥	18	47,67€	43,80€

## ACTIVITATS A L'ANTIC MERCAT DE SANT JOAN

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

## TONO-PILATES (TP)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Preu trimestral	
I	AM Sant Joan	TP 101	dl i dv	de 09.30 a 10.30 h	♥	15	43,80€	

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

## DURADA DEL CURS

Del dilluns 20 de setembre de 2021 fins al divendres dia 17 de juny del 2022 ambdós inclosos.

Les vacances de Nadal es faran entre el 24 de desembre de 2021 i el 7 de gener de 2022. I les vacances de Setmana Santa entre l'11 i 18 d'abril de 2022.

## INFORMACIÓ

REGIDORIA D'ESPORTS, Plaça Sant Roc, 14 o trucant al telèfon d'informació 010 (telèfon 93 745 31 50 / 93 745 34 03 des de fora de Sabadell o des del telèfon mòbil).

## IMPORTANT

La celebració de les activitats restarà condicionada al que puguin dictar les autoritats competents en funció de l'evolució de la pandèmia de la COVID-19.

Caldrà Complir la normativa existent i específica relacionada amb les mesures de prevenció i contenció de la COVID-19, que en cada moment pugui dictar l'Estat, les Comunitats Autònomes i les Entitats Locals, i seguir les indicacions del personal de l'equipament i del monitor de l'activitat.

## EL PROCEDIMENT PER A FER UNA PREINSCRIPCIÓ O UNA ISNCRIPCIÓ SERÀ EL SEGÜENT:

**La pre-inscripció no assigna la plaça, cal sortir admès al llistat del resultat del sorteig**

PERÍODE DE PRE-INSCRIPCIÓ (Només per a persones de sabadell)		
<b>Online</b>	de l'1 d'agost al 10 de setembre de 2021	<a href="http://web.sabadell.cat/esport">http://web.sabadell.cat/esport</a> Caldrà disposar de certificat d'identificació digital
<b>Presencial</b>	de l'1 al 10 de setembre de 2021	A les Oficines d'Atenció Ciutadana i despatx Lluç amb cita prèvia. Per internet: <a href="https://citaprevia.sabadell.cat">https://citaprevia.sabadell.cat</a> o per telèfon al 010, (93 745 3110) si es truca des de mòbil o fora de Sabadell.
	8, 9 i 10 de setembre de 2021	Al Centre Cívic de la Creu Alta de 10 a 13 i de 17 a 19 h
Sorteig de places: <b>13 de setembre de 2021</b> . Publicació resultat del sorteig: <b>15 de setembre</b> Llistats: <a href="http://web.sabadell.cat/esport">http://web.sabadell.cat/esport</a> . A les Oficines del SAC.		

## PERÍODE PRORROGAT D'INSCRIPCIÓ

Si t'has quedat sense plaça o t'ha passat el període de pre-inscripció et pots inscriure del 15 de setembre a l'1 de juny, sempre hi quan hi hagi places disponibles.

<b>Online</b> (Només per a persones de Sabadell)	a partir del 15 de setembre de 2021	<a href="http://web.sabadell.cat/esport">http://web.sabadell.cat/esport</a> Caldrà disposar de certificat d'identificació digital
<b>Presencial</b> (També per a persones de fora de Sabadell)	15 i 16 de setembre de 2021	Al Centre Cívic Creu Alta de 10 a 13 i de 17 a 19 h
	a partir del 15 de setembre de 2021	A les Oficines d'Atenció Ciutadana i despatx Lluç amb cita prèvia. Per internet: <a href="https://citaprevia.sabadell.cat">https://citaprevia.sabadell.cat</a> o per telèfon al 010, (93 745 3110) si es truca des de mòbil o fora de Sabadell

## ADRECES OFICINES DE PRE-INSCRIPCIÓ I INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

### Oficines d'atenció ciutadana:

SAC Nord. Ca n'Òriac: c. d'Arousa,2

SAC Sud. Creu de Barberà: pl. de Castelao, 1

SAC Est. Torre-romeu: : pl. de Montcortés, 1

SAC Oest . Can Rull: c. de Sant Isidor, 51

**Despatx Lluç:** c. de la Indústria,10

**Centre Cívic Creu Alta:** Carretera de Parts de Lluçanès, 2

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 a preinscriure o inscriure a un tercer caldrà d'autorització de la persona interessada i les dades següents:

- Nom i cognoms
- Data de naixement
- Telèfons
- Número de compte bancari
- Correu electrònic (opcional)
- 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](http://www.sabadell.cat)**

## PER A QUALESVOL TRÀMIT ONLINE 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 existeixen 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:

<b>Facturacions</b>	<b>Període d'activitat</b>	<b>Setmanes Classe</b>
<b>1a facturació al desembre</b>	<b>Del 20/09/2021 al 10/12/ 2021</b>	<b>12</b>
<b>2a facturació al març</b>	<b>Del 13/12/2021 al 18/03/2022</b>	<b>12</b>
<b>3a facturació al juny</b>	<b>Del 21/03/2022 al 17/06/2022</b>	<b>12</b>

**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 Activitat	Hores. Setmana	Preu total 9 mesos	Preu Trimestral 12 set. per trimestre
G. Manteniment, Body-Tono, TBC, Global Training, Sumba, Tàbata, Gym Music, Gym Suau, Reeduació postural, Gym-Lúdic, Dansa del ventre i Caminades.	2 h/setmana	134,20 €	44,73 €
	3 h/setmana	154,35 €	51,45 €
Pilates, Tono-Pilates, Equilibra't, Hipopressius, Tai-txi, loga i Move and Balance.	2 h/setmana	143,00€	47,67 €
	3 h/setmana	166,00 €	55,33 €

### PERSONES GRANS: MÉS DE 64 ANYS (curs de 36 setmanes)

Tipus Activitat	Hores. Setmana	Preu total 9 mesos	Preu Trimestral 12 set. per trimestre
G. Manteniment, Reeduació postural, Gym Suau i Caminades.	2 h/setmana	124,15 €	41,38 €
	3 h/setmana	146,50 €	48,83 €
loga, Equilibra't, Tono-Pilates (TP 202), Hipopressius (HP 201), Tai-txi i Move and Balance.	2 h/setmana	131,40 €	43,80 €
	3 h/setmana	155,95 €	51,98 €

### BAIXES:

\* Un usuari per donar-se de baixa un cop inscrit, ha de fer el tràmit a qualsevol oficina d'atenció ciutadana demanat cita prèvia.

Per internet: <https://citaprevia.sabadell.cat> o per telèfon al 010, (93 745 3110 ) si es truca des de mòbil o fora de Sabadell. **NO ES TRAMITARÀ CAP BAIXA PER TELÈFON, NI PER MAIL, NI PER MITJÀ DEL MONITOR.**

Terminis per donar-se de baixa i evitar la facturació de les quotes d'inscripció:

- Abans del 26 de setembre de 2021, per eliminar el rebut de la 1a quota
- Abans del 10 de desembre de 2021, per eliminar el rebut de la segona quota
- Abans del 18 de març de 2022, per eliminar la tercera i última quota

\* Un cop fetes les facturacions, no es retornarà l'import de la matrícula, llevat dels casos d'accident i/o lesió dins del programa d'activitat.

## ACTIVITATS MUNICIPALS ORGANITZADES PER LES PM JOAN SERRA

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

### ACTIVITATS:

#### Activitats físiques de benestar per a adults:

- Pilates, Estiraments, Gim Suau, CEP, BodyBalance, loga, Activa-ment

#### Activitats físiques cardiovasculars per a adults:

- Sumba, Espíning, To-Espíning, Espíning virtual, BodyCombat, Estep.

#### Activitats Físiques de tonificació per a adults:

- Condicionament Físic, TBC, WillPower, Abdominals Hipopressives, Abdominals, Tonificació, Aiguagim, Aigües Profundes, Aiguagim radical

#### Activitats Físiques d'elevada intensitat:

-Bodypump, Entrenament funcional OCTÀGON, GAC radical, TRX

#### 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 incloses en la quota mensual, consulteu horaris.

### PREUS:

**Quotes d'inscripció:** Adults 75€ i Persones Grans i/o Pensionistes 45€. Consulteu altres.

**Quotes mensuals:** Preus entre 17,57€ i 44,55€ depenent de la modalitat d'accés.

Consulteu més informació de quotes a: <http://uesports.cat/ca/centre-sabadell.html>

### 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:** dll a dv de 6.30 a 22.00 h, dss de 8.00 a 20.00 h i dg i festius de 9.00 a 15.00 h.

WEB: <http://uesports.cat/ca/centre-sabadell.html>

## GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (GM)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places
I	Piscines Municipals Joan Serra	GM 101	dl-dc i dv	de 09.00 a 10.00 h	♥♥♥	25
		GM 102	dt-dj	de 09.00 a 10.00 h	♥♥	25

### INSCRIPCIONS:

**Adreça:** Ronda Bellesguard, 13, tel. 93 712 23 68

**Dies de matriculació:** del 6 al 7 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):** 2 h/setmana 131,55€ i 3 h/setmana 154,35€

**Inici i final de curs:** del 4 d'octubre al 18 de juny

## ACTIVITATS ORGANITZADES PER ENTITATS AMB CONVENI AMB L'AJUNTAMENT

### ASSOCIACIÓ ESPORTIVA CAN DEU

### EN FORMA (EF)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	
III	Pavelló Nord	EF 301	dl-dc i dv	Sala 1	de 09.30 a 10.30	♥♥	25
		EF 302	dm i dj	Sala 1	de 15.30 a 16.30	♥♥	25
		EF 303	dl-dc i dv	Sala 2	de 17.30 a 18.30	♥♥♥	18
		EF 304	dm i dj	Sala 2	de 18.00 a 19.00	♥♥♥	18
		EF 305	dm i dj	Sala 2	de 20.30 a 21.30	♥♥	18

### CARDIOBOX (CB)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	
III	Pavelló Nord	CB 301	dl i dc	Sala 2	de 20.30 a 21.30	♥♥♥	18

## KARATE (KA)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places
III	Pavelló Nord	KA 301	dl-dc i dv Sala 1	de 20.00 a 21.30	♥♥	18

## FULL CONTACT (FC)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places
III	CC de Can Deu	FC 301	dm-dj	de 19.45 a 21.15	♥♥♥	16

## PILATES (PL)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places
III	CC de Can Deu	PI 301	dm-dj	de 15.30 a 16.30	♥	18
III	Pavelló Nord Sala 1	PI 302	dm-dj	de 09.30 a 10.30	♥	25
III	Pavelló Nord Sala 2	PI 303	dl-dc	de 19.30 a 20.30	♥	18
III	Pavelló Nord Sala 1	PI 304	dm-dj	de 19.15 a 20.15	♥	25

## GIMNÀSTICA PERSONES GRANS (PG)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places
III	CC de Can Deu	PG 301	dl, dc i dv	de 16.30 a 17.30	♥♥	18

## SALSA I BATXATA (BX)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places
III	CC de Can Deu	BS 301	dm - dj	de 20.30 a 21.30	♥♥	18

## CICLISME INDOOR (CL)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places
III	Pavelló Nord Sala Ciclo	CL 301	dl-dj	de 15.15 a 16.15	♥♥♥	15
		CL 302	dl-dc	de 20.15 a 21.15	♥♥♥	15



## GAP (GP)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places
III	Pavelló Nord Sala 1	GP 301	dm-dj	de 17.00 a 18.00	♥♥	18

## CARDIOTONO (CT)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places
III	CC de Can LLong	CT 301	dl-dc	de 19.15 a 20.15	♥♥♥	18

## TOTAL BODY (TB)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places
III	Parc del Nord	TB 301	dm-dj	de 09.30 a 10.30	♥♥♥	25
		TB 302	dl-dc	de 15.30 a 16.30	♥♥♥	25

## RUNNING (RU)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places
III	Pavelló Nord (Épais a l'aire lliure)	RU 301	dm-dj	de 20.30 a 21.30	♥♥♥	25

## GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (GM)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places
V	G. Can Marçet	GM 501	dl-dc	de 09.00 a 10.00	♥♥♥	18

## IOGA (I)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places
V	CC Gràcia	I 501	dv	de 18.00 a 19.30	♥	18
III	Pavelló Nord Sala 1	I 301	dl	de 15.30 a 16.30	♥	18
			dc			
III	CC Can Deu	I 302	dl-dc	de 15.30 a 16.30	♥	18

### Llocs i data d'inscripció:

#### **ASSOCIACIÓ ESPORTIVA CAN DEU**

**Adreça:** Centre Cultural de l'AE Can Deu, pl. dels Castanyers, local 2 bxs.

**Dies de matriculació:** del 8 al 10 de setembre de 2021

**Horari:** de 17 a 20 h

#### **PAVELLÓ NORD DE SABADELL**

**Adreça:** Pavelló Nord de Sabadell, Ronda de Collsalarca, 4

**Dies de matriculació:** del 8 al 10 de setembre de 2021

**Horari:** de 17 a 20 h

#### **OPCIÓ INSCRIPCIONS ONLINE:**

Del 8 al 10 de Setembre de 2021 a la següent adreça web:

[www.associacioesportivacandeu.com](http://www.associacioesportivacandeu.com)

#### **Contacte:**

Tel: 93 724 21 50/ 617 572 198

e-mail: [aecdgimnas@gmail.com](mailto: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 2021, mitjançant transferència bancària i abans de l'inici de curs.

El 40% restant de la quota de l'1 al 5 de febrer de 2022 mitjançant domiciliació bancària.

**\*Pagaments socis actuals:** domiciliació bancària del 60% de la quota més l'assegurança obligatòria, de l'1 al 5 del mes de setembre de 2021 i 40% restant de la quota de l'1 al 5 de febrer de 2022.

**MÉS INFO:** [www.associacioesportivacandeu.com](http://www.associacioesportivacandeu.com)

**PERÍODE DE L'ACTIVITAT: del 13 de setembre de 2021 al 10 de juny de 2022.**

## PREUS TEMPORADA 2021/2022

En Forma	2h/setmana	197,60 €
En Forma	3h/setmana	214,00 €
Karate	4,5h/setmana	214,00 €
Full Contact	3h/setmana	214,00 €
Cardiobox	2h/setmana	208,00 €
Cardiotono	2h/setmana	208,00 €
Pilates	2h/setmana	208,00 €
Gimnàstica Persones Grans	3h/setmana	172,00 €
Ciclo Indoor	2h/setmana	208,00 €
Ioga	2h/setmana	208,00 €
Ioga	1,5h/setmana	156,00 €
Gimnàstica de Manteniment	2h/setmana	197,60 €
Gap	2h/setmana	197,60 €
Total Body	2h/setmana	197,60 €
Running	2h/setmana	197,60 €
Salsa i Batxata (activitat Trimestral)	2h/setmana	60,00 €

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

\*Les activitats esportives es fixen segons el calendari escolar de la temporada 2021-2022

## ADRECES DE LES INSTAL·LACIONS:

**Pavelló de Can Balsach**  
**Complex Esportiu Municipal Sabadell Sud**  
**Pavelló Municipal del Nord**  
**Complex Esportiu Municipal Olimpia**  
**Centre Cívic de Sant Oleguer**  
**Centre Cívic de la Creu Alta**  
**Centre Cívic de Can Llong**  
**Centre Cívic de Can Deu**  
**Centre Cívic de Poble Nou**  
**Piscines Municipals Joan Serra**  
**Gimnàs Escola La Roureda**  
**Gimnàs de Can Marcet**  
**Antic Mercat de Sant Joan**

Carretera de Prats de Lluçanès, 2  
C. de Pardo Bazán, 17  
Ronda de Collsalarca, 4  
C. Apulia, 40  
C. de Sol i Padrís, 93  
Av. d'Estrasburg, 82  
Av. d'Estrasburg, 82  
C. Portal de la Floresta, 24  
Carrer del Remei, 1  
Ronda de Bellesguard, 13  
C. de Rialb, 1  
C. del Riu-sec, 61  
Plaça de Sant Joan, 1A



Organització:

Entitats col·laboradores:

Amb el suport de:



Ajuntament de Sabadell

**ASSOCIACIÓ ESPORTIVA CAN DEU**  
**i PISCINES MUNICIPALS JOAN SERRA**



Diputació  
Barcelona