



ACTIVITATS FÍSiques  
*d'estiu*  
2017

*No deixis  
que l'estiu  
t'aturi*



Ajuntament  
de Sabadell



## ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS DEL 26 DE JUNY AL 28 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.

### DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS PREVISTES

**GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (GM):** 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 lúdic-recreatives, coreografies...

**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.

**AERO-SUMBA (A-S):** Activitat física amb acompanyament musical. Una forma innovadora per mantenir-se en forma combinant salsa, merengue i altres ritmes amb exercicis de fitness.

**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 periné i una relaxació tònica del diafragma.

**GRUPS D'ACTIVITATS:** Sumba, Pilates, Aero-Sumba, TBC i Hipo-pressius, destinats a usuaris de més de 16 anys i fins a 64 anys.

Gimnàstica de Manteniment destinats a usuaris de més de 16 anys.

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

alta ♥♥♥

mitjana ♥♥





## PAVEL·LÓ DE CAL BALSACH

Activitat	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
Sumba	SU 202	DI. i dc.	de 18.15 a 19.15 h	♥♥	25	JESSICA MANZANO
G. de Manteniment	GM 201	DI. i dc.	de 19.15 a 20.15	♥♥	25	JESSICA MANZANO
Aerobic	AA 201	DI. i dc.	de 20.15 a 21.15	♥♥♥	25	JESSICA MANZANO
Pilates	PL 201	DI. i dc.	de 21.15 a 22.15	♥♥	20	JESSICA MANZANO
Pilates	PL 202	Dt. i dj.	de 18.15 a 19.15	♥♥	20	JESSICA MANZANO
Sumba	SU 201	Dt. i dj.	de 19.15 a 20.15	♥♥♥	25	JESSICA MANZANO
G. de Manteniment	GM 202	Dt. i dj.	de 20.15 a 21.15	♥♥	25	JESSICA MANZANO
Tonificació	TBC 201	Dt. i dj.	de 21.15 a 22.15	♥♥	25	JESSICA MANZANO

## COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL OLÍMPIA

Activitat	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
G. de Manteniment	GM 402	DI. i dc.	de 10.00 a 11.00	♥♥	25	MARIEL SOTELO
Hipo-pressius	HP 401	DI. i dc.	de 17.15 a 18.00	♥♥♥	18	MARC GORGA
Aero-Sumba	A-S 401	Dt. i dj.	de 18.15 a 19.15	♥♥	25	MARIEL SOTELO
G. de Manteniment	GM 401	Dt. i dj.	de 19.15 a 20.15	♥♥	25	MARIEL SOTELO

PREUS (5 setmanes de classe)

de 16 a 64 anys + 64

G. de Manteniment, Sumba, Aero-sumba, Hipo-Pressius, Tonificació  
i Aeròbic

22 €

...

Pilates

27 €

...

G. de Manteniment ♥♥

22 €

18 €





# Activitats aquàtiques

ESTIU 2017

L'Ajuntament de Sabadell, un cop més, dona la possibilitat als ciutadans i ciutadanes de practicar activitats aquàtiques a l'estiu, ja sigui per aprendre a nedar, per fer perfeccionament, recreació o gimnàstica a l'aigua.

Infants, joves, adults i gent gran podran gaudir tant de la natació com de les activitats aquàtiques recreatives que s'organitzen dins d'aquest programa.

Les piscines municipals Olímpia, Cal Marcet, Campoamor, Parc del Nord i Joan Serra estan distribuïdes arreu de la ciutat, de manera que són assequibles a tothom.

Els grups estan diferenciats per edats:

- **Natació Preinfantil, de 3 a 5 anys:** Es pretén que els infants es familiaritzin amb el medi aquàtic, en gaudeixin i puguin arribar a ser autònoms a l'aigua.
- **Natació Infantil, de 6 a 15 anys:** L'objectiu d'aquest grup és, a més d'assolir l'autonomia en nivells inicials, iniciar-se en la tècnica d'estils en nivells intermedis i avançats, tot des d'un vessant recreatiu.
- **Natació per a adults, a partir de 16 anys:** Activitat adreçada als usuaris que vulguin millorar la seva tècnica d'estils.  
Dins el programa d'adults hi ha una altra activitat, l'**Aiguagim** a la piscina de Cal Marcet, activitat que combina un treball de condició física a l'aigua amb acompanyament musical i un vessant recreatiu.

Els diferents nivells de natació resten distribuïts de la manera següent:

- **Nivell 1**      **Iniciació.** L'alumne no sap nedar
- **Nivell 2**      **Intermedi.** L'alumne sap nedar mitjanament 1 o 2 estils
- **Nivell 3**      **Avançat.** L'alumne sap nedar bé 2 o 3 estils

Totes les classes tenen una durada de 45 minuts.





## CURSETS DE NATACIÓ

DEL 26 DE JUNY AL 21 DE JULIOL, DE DILLUNS A DIVENDRES

INSTAL·LACIÓ	GRUP	EDAT	CODI	HORARI	NIVELL	OFERTA PLACES
PISCINA OLÍMPIA	Preinfantil	3 a 5	2001	09.15 a 10.00	1	6
			2002	10.05 a 10.50	1	6
			2003	10.05 a 10.50	1	6
			2004	10.05 a 10.50	1	6
			2005	19.10 a 19.55	1	6
			2006	19.10 a 19.55	1	6
			2007	20.00 a 20.45	1	6
			2008	20.00 a 20.45	1	6
	Infantil	11 a 15	2101	09.15 a 10.00	2	16
		6 a 10	2102	09.15 a 10.00	1	12
			2103	09.15 a 10.00	2	16
			2104	10.05 a 10.50	1	12
			2105	10.05 a 10.50	2	16
			2106	19.10 a 19.55	1	12
			2107	20.00 a 20.45	2	16
	Adults i Gent Gran	+ 15	2201	09.15 a 10.00	2	16

INSTAL·LACIÓ	GRUP	EDAT	CODI	HORARI	NIVELL	OFERTA PLACES
PISCINA CAL MARCET	Preinfantil	3 a 5	4001	10.05 a 10.50 h	1	6
			4002	19.00 a 19.45 h	1	6
	Infantil	11 a 15	4101	09.15 a 10.00 h	2	16
		6 a 10	4102	10.05 a 10.50 h	1	12
			4103	10.05 a 10.50 h	1	12
			4104	19.50 a 20.35 h	1	12
			Adults i Gent Gran	+ de 15	4201	09.15 a 10.00 h
	4202	09.15 a 10.00 h			2	16





INSTAL·LACIÓ	GRUP	EDAT	CODI	HORARI	NIVELL	OFERTA PLACES
PISCINA CAMPOAMOR	Preinfantil	3 a 5	3001	09.15 a 10.00	1	6
			3002	10.05 a 10.50	1	6
			3003	10.05 a 10.50	1	6
			3004	10.05 a 10.50	1	6
	Infantil	6 a 10	3101	09.15 a 10.00	2	16
			3102	09.15 a 10.00	1	12

INSTAL·LACIÓ	GRUP	EDAT	CODI	HORARI	NIVELL	OFERTA PLACES
PISCINA PARC DEL NORD	Preinfantil	3 a 5	5001	09.15 a 10.00	1	6
			5002	09.15 a 10.00	1	6
			5003	09.15 a 10.00	1	6
			5004	10.05 a 10.50	1	6
			5005	10.05 a 10.50	1	6
			5006	19.00 a 19.45	1	6
			5007	19.00 a 19.45	1	6
			5008	19.00 a 19.45	1	6
			5009	19.00 a 19.45	1	6
	Infantil	6 a 10	5101	09.15 a 10.00	1	12
			5102	10.05 a 10.50	1	12
			5103	10.05 a 10.50	2	16
			5104	19.00 a 19.45	2	16
			5105	19.50 a 20.35	1	12
			5106	19.50 a 20.35	1	12
			5107	19.50 a 20.35	2	16
			5108	19.50 a 20.35	2	16
			5109	19.50 a 20.35	2	16
				11 a 15	5109	19.50 a 20.35





## PREU DELS CURSETS A LES PISCINES MUNICIPALS

TIPUS DE CURSET	EDATS	PREU
Preinfantil	De 3 a 5 anys	48,45 €
Infantil	De 6 a 10 anys i d'11 a 15 anys	
Gent Gran	A partir de 65	
Adults	De 16 a 64 anys	58,20 €

L'usuari ha de tenir l'edat corresponent en el moment de començar el curs respectiu, o fer els anys al mes de juliol.

## PROCEDIMENT DE PREINSCRIPCIÓ I INSCRIPCIÓ

Per tal d'evitar cues i poder donar les mateixes possibilitats a tothom per accedir a una plaça, el procediment de preinscripció serà el següent:

- **Període de preinscripció:** 8, 9 i 12 de juny. L'usuari es pot preinscriure com a màxim a 2 grups.
- **Sorteig públic de les places disponibles entre els usuaris preinscrits:** el dimarts 13 de juny a les 10 h a la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament.
- **Publicació de la llista de les persones admeses:** el dimecres 14 de juny. A les piscines i a les oficines d'atenció ciutadana.

- \* 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 14 de juny.

LLOCS DE PREINSCRIPCIÓ I D'INSCRIPCIÓ	PREINSCRIPCIÓ 8, 9 I 12 DE JUNY	PERÍODE PRORROGAT D'INSCRIPCIÓ A PARTIR DEL 14 DE JUNY
Piscines Municipals (Parc del Nord, Cal Marçet, Campoamor i Olímpia)	De 9 a 14 h	De 10 a 19.30 h
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	Dijous 8 de 09.00 a 14.00 h Divendres 9 de 09.00 a 14.00 h Dilluns 12 de 09.00 a 14.00 h	14 de juny de 09.00 a 14.00 h i de 15.30 a 19.00 h  A partir del 15 de juny: de 9.00 a 14.00h
Despatx Lluç: c. de la Indústria, 10	Dijous 8 de 8.30 a 19.00 h Divendres 9 de 8.30 a 15.00 h Dilluns 12 de 8.30 a 15.00 h	14 i 16 de juny, de 08.30 a 15.00 h 15 de juny, de 08.30 a 19.00 h A partir del 16 de juny: de 8.30 a 15.00 h





## DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA PER ALS ALUMNES NOUS

- Cal mostrar el DNI en tots els casos.
- Per als menors que no tinguin DNI, cal mostrar el llibre de família que acrediti l'edat de l'alumne i el DNI del pare, mare o tutor.
- Cal donar un número de compte bancari per tal de poder fer la facturació de la quota corresponent a través de domiciliació bancària.

## DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA PER ALS ANTICS ALUMNES

- Els alumnes inscrits durant l'estiu 2016, si no han canviat cap dada, no cal que les tornin a portar.

## FORMA DE PAGAMENT:

El pagament es farà **únicament a través de domiciliació bancària**. Cada usuari ha de portar un número de compte bancari al moment de formalitzar la preinscripció o la inscripció i, en un període màxim de 15 dies, es cobrarà el rebut corresponent a la quota d'inscripció.

**Una vegada començat el curset, no es retornarà l'import de la matrícula, llevat dels casos d'accident i/o lesió dins del programa d'activitat.**

## BAIXES:

Si per algun motiu una persona admesa volgués renunciar a la seva plaça, hauria d'anar a tramitar la baixa a la taquilla de les piscines abans del 21 de juny, o bé a les oficines d'atenció ciutadana, en horari d'atenció al públic, per tal que no se li facturés la quota d'inscripció.

## 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

**Piscines municipals**

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

**Web de l'Ajuntament [www.sabadell.cat](http://www.sabadell.cat)**

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

**Activitats esportives i recreatives adreçades  
als casals i esplais de Sabadell**

**Jornada ENJOGASSA'T**

(Inscripció al Consell Esportiu Municipal de Sabadell  
[www.consellsabadell.cat](http://www.consellsabadell.cat) o al Telèfon: 93 748 42 66)

**Estiu 2017**







## CURSETS DE NATACIÓ A LES PISCINES MUNICIPALS JOAN SERRA

Els cursos d'aquesta piscina, els gestiona la UFEC

INSTAL·LACIÓ	GRUP	EDAT	CODI	HORARI	NIVELL	OFERTA PLACES
PISCINES MUNICIPALS JOAN SERRA	Preinfantil	3 a 5	1001	11.00 a 11.45 h	1	6
			1002	11.00 a 11.45 h	1	6
	Infantil	6 a 10	1101	11.00 a 11.45 h	1	12

### DATES I HORARIS PREINSCRIPCIÓ:

**Lliurament de números:** 1 i 2 de juny, de 9.30 a 13.30 h i de 17.30 a 20.30 h

**Sorteig:** 5 de juny a les 10.00 h

**Publicació de llistes definitives:** 6 de juny a les 17.00 h

**Inscripcions:** 7 i 8 de juny de 9.30 a 13.30 i de 17.30 a 20.30 h

**INICI I FINAL DE CURS:** Del 3 al 28 de juliol

**DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA:** Dades de l'alumne (nom i cognoms, data de naixement, adreça, telèfon...) i fotocòpia de la targeta sanitària de l'alumne

**PREU:** 48,45 € (20 sessions de classe)

**PAGAMENT:** En efectiu/targeta

**INSTAL·LACIÓ:** PISCINES MUNICIPALS JOAN SERRA, ronda de Bellesguard, 13. Tel. 93 712 23 68

#### I a més:

Natació per a nadons (4 a 19 mesos), dissabtes de juliol, 10.30-11.00 i de 11.00-11.30 h

Natació per a petits i infants (2 a 14 anys), dilluns a divendres, horaris de 16.15 a 18.30 h

Natació per a adults nivells iniciació i perfeccionament, 2 dies per setmana

Activitat aquàtica per a embarassades, 2 dies (mes de juliol)

Intensius de natació sincronitzada

Casal d'estiu esportiu per a nens i nenes de 3 a 12 anys. Del 26 de juny al 28 de juliol

Casal d'estiu tennis i pàdel per a joves de 13 a 17 anys. Del 26 de juny al 28 de juliol

Intensius de tennis i de pàdel per a totes les edats





## OBERTURA, HORARIS I PREUS PISCINES 2016

### PARC RECREATIU LA BASSA

#### Període d'obertura

Per confirmar

#### Horaris

De dilluns a diumenge de 10 a 19.30 h

	ENTRADA INDIVIDUAL		ABONAMENT 10 VISITES INDIVIDUALS	CARNET INDIVIDUAL DE TEMPORADA	ABONAMENT FAMILIAR DE TEMPORADA
	FEINERS	DS. DG. I FESTIUS			
Mes grans de 15 anys	4,75 €	5,75 €	41,10€	66,90€	145,50€
Discapacitats majors de 15 anys	2,70 €	3,55 €	23,60€	40,70€	
De 4 a 15 anys, jubilats i pensionistes	2,70 €	3,55 €	23,60€	40,70€	
Discapacitats de 4 a 15 anys	1,50 €	2,15 €	13,60€	24,80€	
Menors de 4 anys	EXEMPTS				

Tarifa pel lloguer del material recreatiu, de 1 €/hora.

Recordem que segons la normativa vigent els **menors de 14 anys** hauran d'anar acompanyats d'una persona adulta.



## PISCINES MUNICIPALS DE CAN MARCET, CA N'ORAC, OLÍMPIA I CAMPOAMOR

### Període d'obertura

Ca n'oriac i campoamor: Del divendres 16 de juny fins al divendres 1 de setembre.

Can Marcet i Olímpia: Del divendres 16 de juny fins al divendres 11 de setembre.

### Horaris

De dilluns a diumenge de 10 a 19.30 h

	ENTRADA INDIVIDUAL		ABONAMENT 10 VISITES INDIVIDUALS	CARNET INDIVIDUAL DE TEMPORADA	ABONAMENT FAMILIAR DE TEMPORADA
	FEINERS	DS. DG. I FESTIUS			
Mes grans de 15 anys	3,60 €	4,60 €	28,80€	45,20€	89,00€
Discapacitats majors de 15 anys	2,25 €	2,65 €	18,50€	23,00€	
De 4 a 15 anys, jubilats i pensionistes	2,25 €	2,65 €	18,50€	23,00	
Discapacitats de 4 a 15 anys	1,35 €	1,50 €	11,80€	13,60€	
Menors de 4 anys	EXEMPTS				

Recordem que segons la normativa vigent els **menors de 14 anys** hauran d'anar acompanyats d'una persona adulta.

L'adquisició d'abonaments per al bany públic significa només una reducció en el preu de l'entrada i en cap cas dona dret a utilitzar la piscina quan el seu aforament és el màxim i, per tant, no es permet l'accés de més usuaris.

## DIRECTORI D'INSTAL·LACIONS:

### PISCINA DEL POLIESPORTIU MUNICIPAL DE CAL MARCET

C. de Riu-sec, 54, tel. 93 726 30 50

### PISCINA MUNICIPAL DEL POLIESPORTIU OLÍMPIA

C. d'Apúlia, 40, tel. 93 717 88 50

### PISCINA DEL COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL SABADELL SUD

C. de Pardo Bazán, 17, tel. 93 711 66 51

### PISCINA MUNICIPAL DEL PARC DEL NORD (Ca n'Oriac)

Rda. de Navacerrada, 58, tel. 93 716 59 06

### PISCINES MUNICIPALS JOAN SERRA

Rda. de Bellesguard, 13, tel. 93 712 23 68

### PISTA COBERTA D'ATLETISME DE CATALUNYA

Camí de Can Quadres, 190, tel. 93 748 42 66

### COMPLEX ESPORTIU DE SANT OLEGUER

Camí de Can Quadres, 179

### PAVEL·LÓ MUNICIPAL DEL NORD

Rda. de Collsalarca, 4

#### Organització:



Ajuntament de Sabadell

#### Entitats col·laboradores:

PISCINES MUNICIPALS  
JOAN SERRA



UNIÓ DE FEDERACIONS  
ESPORTIVES DE CATALUNYA



#### Amb el suport de:



Diputació  
Barcelona