

ACTIVITATS FÍSiques

PER A ADULTS I PER A GENT GRAN



CURS
2019 / 2020



Ajuntament
de Sabadell

ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS I PER A GENT GRAN

L'Ajuntament de Sabadell ha programat per al curs 2019/2020 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

AERÒBIC (AA): Activitat on es realitzen exercicis d'intensitat moderada i que utilitza com a mitjà de pràctica, l'acompanyament musical i la coreografia. Es treballa el ritme, la coordinació i la resistència per tal d'assolir una millora de la condició física.

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 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 materials: 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): 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

TONO-PILATES: 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.

FUNCIONAL TRAINIG: Mètode d'entrenament funcional on es treballa l'equilibri, la força, la resistència, l'agilitat i la flexibilitat. La sessió està formada per tres parts: escalfament aeròbic, part principal (circuits de força intervàlics) i estiraments

ESQUENA SANA: Activitat holística que a partir del centre de la pelvis i de la columna vertebral re-equilibra el cos, incidint en una postura correcta de manera conscient a través d'exercicis executats amb molta consciència corporal. L'objectiu final és flexibilitzar a la vegada que enfortir els eixos verticals i horitzontal del cos, adquirir i mantenir nous hàbits posturals i millorar la nostra autonomia personal.

NOVES ACTIVITATS

NOU!

QI GONG: Integra el cos mitjançant el moviment i la postura, per treballar l'energia vital.

NOU!

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

Grups d'activitats

Activitats físiques per adults (de 16 a 64 anys): Aeròbic, Gimnàstica de Manteniment, Pilates, Tonificació, Sumba, Funcional Training, Body-tono i Hipopressius.

Activitats per a persones grans a partir de 65 anys: Gimnàstica de Manteniment, Tono-Pilates, Qi gong, Tai-txi i un grup per a gent gran d'entre 65 i 75 anys de Gimnàstica de Manteniment d'intensitat alta.

Activitats obertes als 2 grups d'edat (de 16 anys en davant): loga, Tai-txi, Pilates, Tono-pilates, Esquena Sana i Equilibra't. Tot i que en aquestes activitats cal tenir molt en compte el nivell d'intensitat a l'hora de fer la inscripció, per tal de poder seguir el ritme de la classe adequadament.

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, tallers d'activitats especials entre setmana i en caps de setmana. Aquests tallers són gratuïts per a qualsevol usuari inscrit al programa d'activitat física.

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.

Les masterclass previstes són: Cardio-Zumba, Fit-loga, Pilates per a Gent Gran, Qi Gong, Gim Memòria > 50 anys, Píloxing, Peak Pilates, Relaxació i meditació, Entrenament funcional, Balls en línia, Dansa Oriental, aeròbic i defensa personal per a dones.

ORGANITZADES PEL SERVEI D'ESPORTS

PAVELLÓ DE CAN BALSACH I CENTRE CÍVIC CREU ALTA

ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (GM)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
II	Balsach Pista	GM 201	dl-dc i dv	de 9.15 a 10.15 h	♥♥	30	MARIEL SOTELO
II	Balsach Sala	GM 202	dl-dc i dv	de 19.00 a 20.00 h	♥♥	25	EMILIO JAIMEZ
II	Balsach Sala	GM 203	dt i dj	de 18.00 a 19.00 h	♥♥	25	MARIEL SOTELO
II	Balsach Sala	GM 204	dt i dj	de 19.00 a 20.00 h	♥♥♥	25	LILIA LOZANO
II	Balsach Sala	GM 205	dt i dj	de 20.00 a 21.00 h	♥♥♥	25	LILIA LOZANO
II	CC Creu Alta	GM 206	dt i dj	de 9.15 a 10.15 h	♥♥	16	ROSA HERRERO

SUMBA (SU)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
II	Balsach Sala	SU 201	dl - dc i dv	de 18.00 a 19.00 h	♥♥♥	25	EMILIO JAIMEZ

AERÒBIC (AA)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
II	Balsach Sala	AA 201	dl-dc i dv	de 20.00 a 21.00 h	♥♥♥	25	EMILIO JAIMEZ

TOTAL BODY CONDITION (TBC)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
II	Balsach Sala	TBC 201	dt-dj	de 9.30 a 10.30 h	♥♥	25	MARIEL SOTELO

TONO-PILATES (TP)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
II	Balsach Sala	TP 201	dt i dj	de 17.00 a 18.00 h	♥♥	25	MARIEL SOTELO

PILATES (PL)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
II	Balsach Sala	PL 201	dt-dj	de 15.00 a 16.00 h	♥♥	20	MARIEL SOTELO
II	Balsach Sala	PL 202	dt-dj	de 21.00 a 22.00 h	♥♥	20	SUSANA AMAYA
II	Balsach Sala	PL 203	dl-dc	de 16.00 a 17.00 h	♥♥	20	EMILIO JAIMEZ
II	Balsach Sala	PL 204	dl-dc	de 21.00 a 22.00 h	♥♥	20	SUSANA AMAYA
II	Balsach Sala	PL 205	dt-dj	de 16.00 a 17.00 h	♥	20	MARIEL SOTELO
II	C. C. Creu Alta	PL 206	dl-dc	de 20.00 a 21.00 h	♥♥	18	SUSANA AMAYA
II	C. C. Creu Alta	PL 207	dt-dj	de 20.00 a 21.00 h	♥♥	18	SUSANA AMAYA

ACTIVITATS FÍSQUES PER A GENT GRAN

GIMNÀSTICA GENT GRAN (GG)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
II	Balsach Sala	GG 201	dl-dc i dv	de 10.15 a 11.15 h	♥♥	25	MARIEL SOTELO
II	Balsach Sala	GG 202	dl-dc i dv	de 17.00 a 18.00 h	♥♥	25	ROSA HERRERO
II	Balsach Sala	GG 204	dl, dc i dv	de 11.15 a 12.15 h	♥♥	25	MARIEL SOTELO

G. GENT GRAN INTENSITAT ALTA (Edats: entre 65 i 75 anys)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
II	Cal Balsach. Sala	GG 203	dt i dj	de 10.30 a 11.30 h	♥♥♥	25	ROSA HERRERO

ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS I PER A GENT GRAN

Ioga (I)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
II	CaL Balsach. Sala	I 201	dl i dc	de 15.00 a 16.00 h	♥♥	25	CELIA AMORÓS

EQUILIBRA'T (EQ)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
II	Cal Balsach. Sala	EQ 201	dl-dc i dv	de 09.15 a 10.15 h	♥	25	ÀNGELS ALBERT

TONO-PILATES (TP)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
II	Cal Balsach. Sala	TP 202	dt i dj	de 08.30 a 09.30 h	♥♥	25	MARIEL SOTELO

AL COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL OLIMPIA

ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (GM)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
IV	CEM Olímpia	GM 401	dt i dj	de 19.15 a 20.15 h	♥♥	25	EDUARD GABRIEL

HIPO-PRESSIUS (HP)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
IV	CEM Olímpia	HP 401	dl i dc	de 21.00 a 21.45 h	♥♥	18	DAVID RODRÍGUEZ
		HP 402	dl i dc	de 17.15 a 18.00 h	♥♥	18	DAVID RODRÍGUEZ

FUNCIONAL-TRAINING (F-T)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
IV	CEM Olímpia	F-T 401	dt i dj	de 20.15 a 21.15 h	♥♥♥	25	EDUARD GABRIEL

PILATES (PL)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
IV	CEM Olímpia	PL 401	dt i dj	de 21.15 a 22.15 h	♥♥	20	EDUARD GABRIEL
		PL 402	dt i dj	de 09.30 a 10.30 h	♥♥	20	SUSANA AMAYA

ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS I PER A GENT GRAN

EQUILIBRA'T (EQ)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	
IV	CEM Olímpia	EQ 401	dl i dc	de 19.00 a 20.00 h	♥♥	25	CÈLIA AMORÓS

TAI-TXI (TX)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
IV	CEM Olímpia	TX 401	dl i dc	de 20.00 a 21.00 h	♥♥	25	CÈLIA AMORÓS

ESQUENA SANA (ES)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
IV	CEM Olímpia	ES 401	dl i dc	de 18.00 a 19.00 h	♥♥	25	DAVID RODRÍGUEZ

GIMNÀS DE L'ESCOLA ROUREDA

ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS I PER A GENT GRAN

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (GM)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
III	Escola Roureda	GM 301	dl-dc i dv	de 07.45 a 08.45 h	♥♥	25	DAVID RODRÍGUEZ
		GM 302	dl-dc i dv	de 18.45 a 19.45 h	♥♥	25	ROSA HERRERO

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL SABADELL SUD

ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (GM)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
VI	CEM Sabadell-Sud	GM 601	dt i dj	de 19.00 a 20.00 h	♥♥♥	25	DAVID RODRÍGUEZ

CENTRE CÍVIC DE SANT OLEGUER

ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS I GENT GRAN

IOGA (I)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
I	CC Sant Oleguer	I 101	dt i dj	de 09.30 a 10.30 h	♥♥	25	CÈLIA AMORÓS
		I 102	dt i dj	de 10.30 a 11.30 h	♥	25	CÈLIA AMORÓS

QI GONG (QG)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
I	CC Sant Oleguer	QG 101	dc i dv	de 09.00 a 10.00 h	♥	20	PERE MUÑOZ

CENTRE CÍVIC DE POBLENOU

ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS

BODY-TONO (BT)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
VII	CC Poblenou	BT 701	dl i dc	de 19.15 a 20.15 h	♥♥	20	SANDHE ARANDA

ZUMBA (ZU)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
VII	CC Poblenou	ZU 701	dl i dc	de 20.15 a 21.15 h	♥♥	20	SANDHE ARANDA

ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS I PER A GENT GRAN

IOGA (I)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
VII	CC Poblenou	I 701	dl i dc	de 18.15 a 19.15 h	♥♥	20	PILAR MUÑOZ

ACTIVITATS FÍSQUES PER A GENT GRAN

GIMNÀSTICA PER A GENT GRAN (GG)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
VII	CC Poblenou	GG 701	dl i dc	de 17.00 a 18.00 h	♥♥	20	PILAR MUÑOZ

ANTIC MERCAT SANT JOAN

ACTIVITATS FÍSQUES PER A GENT GRAN

TONO-PILATES (TP)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
I	Mercat Sant Joan	TP 101	dl i dc	de 09.45 a 10.45 h	♥	20	DAVID RODRÍGUEZ

HIPO-PRESSIUS (HP)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
I	Mercat Sant Joan	HP 101	dt i dj	de 09.30 a 10.30 h	♥	10	DAVID RODRÍGUEZ

TAI-TXI PER A GENT GRAN A L'AIRE LLIURE (Plaça Ovidi Montllor / Parc Catalunya)

TAI-TXI (TX)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
IV	A l'aire lliure	TX 101	dc i dv	de 10.00 a 11.00 h	♥	30	MANEL BALART

INFORMACIÓ GENERAL PER A LES ACTIVITATS ORGANITZADES PEL SERVEI D'ESPORTS

DURADA DEL CURS

Del dilluns 16 de setembre de 2019 fins al divendres dia 12 de juny del 2020 ambdós inclosos.

Les vacances de Nadal es faran entre el 23 de desembre de 2019 i el 6 de gener de 2020. I les vacances de Setmana Santa entre el 6 i el 13 d'abril de 2020.

INFORMACIÓ

REGIDORIA D'ESPORTS, Plaça Sant Roc, 14

Podeu trobar tota la informació detallada, inclosa l'oferta d'entitats col·laboradores, al web:

<http://web.sabadell.cat/activitats-fisiques>

o trucar al telèfon d'informació 010 (telèfon 93 745 31 50 / 93 745 34 03 des de fora de Sabadell o des del telèfon mòbil.

PREINSCRIPCIONS (només per a persones de Sabadell)

Per tal d'evitar cues, i per poder donar les mateixes possibilitats a tothom per accedir a una plaça. Es continuarà fent un període de preinscripció i posteriorment un sorteig de les places disponibles entre totes les persones preinscrites.

Atenció: Durant el període de preinscripció, l'usuari només podrà escollir 1 grup que es correspongui amb la seva edat.

La pre-inscripció no dóna dret a cap plaça.

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

- Nom i cognoms
- Data de naixement
- Telèfons
- Número de compte bancari
- Correu electrònic (opcional)
- Codi o Dades del grup al qual es vol preinscriure
- 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.

El procediment serà el següent:

Període de preinscripció: del 2 al 5 de setembre a al Centre Cívic de la Creu Alta i a qualsevol de les 5 oficines d'atenció ciutadana.

Sorteig públic de les places disponibles: el divendres dia 6 de setembre a les 9.00 hores al servei d'Esports.

Publicació del resultat del sorteig: el dijous dia 12 de setembre, a les oficines d'atenció ciutadana i al poliesportiu Can Balsach. Podeu també fer la consulta a la pàgina web <http://web.sabadell.cat/activitats-fisiques>

- 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.

Període prorrogat d'inscripció. Obert a tothom, de Sabadell i de fora de Sabadell.

Per a les persones que no van poder fer la preinscripció. A partir del dimecres dia 12 de setembre a les oficines d'atenció ciutadana, en horari d'atenció al públic. I al Centre Cívic de la Creu Alta els dies 12 i 13 de setembre.

Inici de curs: dilluns 16 de setembre

LLOCS DE PRE-INSCRIPCIONS I D'INSCRIPCIONS EN PERÍODE PRORROGAT	DATES PREINSCRIPCIÓ DEL 2 AL 5 DE SETEMBRE	PERÍODE PRORROGAT D'INSCRIPCIÓ A PARTIR DEL 12 DE SETEMBRE
CENTRE CÍVIC DE LA CREU ALTA		
Carretera de Prats de Lluçanès, 2	Matins de 10 a 13 h Tardes de 17 a 19 h	Dies 12 i 13 de setembre De 10 a 13 h i de 17 a 19 h
OFICINES DE SABADELL D'ATENCIÓ CIUTADANA		
Despatx Lluch: c. de la Indústria,10	De 8.30 a 15 h	Dies 12, 13 i 14: de 8.30 a 15 h A partir del 16 de setembre Dimarts i dijous de 8.30 a 19h I dilluns, dimecres i divendres de 8.30 a 15 h
Oficina Nord – Ca n'Oriac	Matins: de 9 a 14 h	Dies 12, 13 i 14: de 9 a 14 h A partir del 16 de setembre De dilluns a divendres de 9 a 14 h I a més els dimecres de 15.30 a 19 h
Oficina Sud – Creu de Barberà		
Oficina Est – Torre-romeu		
Oficina Oest – Can Rull		
On line només per a persones de Sabadell	http://web.sabadell.cat/activitats-fisiques	

ATENCIÓ!

- * Els usuaris **nous**, en el moment de fer la preinscripció, hauran de portar les dades bancàries per poder domiciliar el seu rebut i signar la documentació necessària que es facilitarà en el moment de fer la preinscripció.
- * 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 després de rebre un 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:

Facturacions	Període d'activitat	Setmanes Classe
1a facturació al setembre	De 1 16/09 al 5/12 del 2019	12
2a facturació al desembre	Del 9/12/19 al 13/03/2020	12
3a facturació al març	Del 16/03/20 al 12/06/2020	12
Estan descomptades les 2 setmanes de vacances de Nadal i la setmana de S. Santa		

PREUS

ADULTS: DE 16 A 64 ANYS

Tipus Activitat	Hores. Setmana	Preu total 9 mesos	1a, 2a i 3a facturació (trimestral)	Preu mensual
Aeròbic, Tonificació (TBC), G. Manteniment, Body-Tono, Sumba, Funciona-Training i Esquena Sana	2 h/setmana	131,55 €	43,85 €	14,61 €
	3 h/setmana	154,35 €	51,45 €	17,15 €
Pilates, Tono-Pilates, Equilibra't, Tai-txi Hipopressius i loga	2 h/setmana	140,20€	46,73 €	15,57 €
	3 h/setmana	162,80 €	54,26 €	18,08 €

GENT GRAN: A PARTIR DE 65 ANYS

Tipus Activitat	Hores. Setmana	Preu total 9 mesos	1a, 2a i 3a facturació (trimestral)	Preu mensual
G. Manteniment i Esquena sana	2 h/setmana	121,70 €	40,56 €	13,52 €
	3 h/setmana	143,60 €	47,86 €	15,95 €
loga, Equilibra't i Tai-txi, Tono Pilates, Qi Gong	2 h/setmana	128,80 €	42,93 €	14,31 €
	3 h/setmana	152,90 €	50,96 €	16,98 €

BAIXES:

*** Un usuari, per donar-se de baixa un cop inscrit, ha de presentar-se a qualsevol oficina d'atenció ciutadana, per signar la baixa voluntària. NO ES FARÀ CAP BAIXA PER TELÈFON, NI PER MITJÀ DEL MONITOR.**

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

- Abans del 23 de setembre de 2019, per eliminar el rebut de la 1a quota
- Abans del 9 de desembre de 2019, per eliminar el rebut de la segona quota
- Abans del 16 de març de 2020, per eliminar la tercera i última quota.

* Una 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, aigua-salut i activament

Activitats físiques cardiovasculars per a adults:

- Zumba, Espíning, To-Espíning, Espíning virtual, BodyCombat, Estep., Aiguagim i Aquadinàmic

Activitats Físiques de tonificació per a adults:

- Condicionament Físic, TBC, WillPower, Abdominals Hipopressives, Abdominals, Tonificació.

Activitats Físiques d'elevada intensitat:

-Bodypump, Entrenament funcional OCTÀGON, GAC radical, TRX

Activitats Físiques per a infants i joves:

- Multiesport, +Quesport, Esport Jove, Fitjove, Zumba Kids, Jocs Esportius.

ALTRES SERVEIS:

-Sala de fitness i entrenament funcional. Piscines climatitzades, saunes, banys de vapor i hidromassatge i Solàrium natural.

* Totes les activitats incloses en la quota mensual, consulteu horaris.

PREUS:

Quotes d'inscripció: Adults 75€ i Gent Gran i/o Pensionistes 45€. Consulteu altres.

Quotes mensuals: Preus entre 17,45€ a 44,24€ 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 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.

- Grup d'entrenament per a travesses.

Horari d'instal·lació: Dll a Dv de 6.30 h a 23.00 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 GM 102	dl-dc i dv dt-dj	de 09.00 a 10.00 h de 09.00 a 10.00 h	♥♥♥♥ ♥♥	25 25

INSCRIPCIONS:

Adreça: Ronda Bellesguard, 13, Tel. 93 712 23 68

Dies de matriculació: del 12 al 13 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: de l'1 d'octubre al 19 de juny

ACTIVITATS MUNICIPALS ORGANITZADES PEL GIMNÀS MUNICIPAL DE SABADELL

Plaça Frederic Mompou, 1 , Telf. 93 725 69 08

ACTIVITATS (72 classes setmanals)

Intensitat baixa:

- ioga, tai-chi, stretching, hipopressius, gim suau, tono senior.

Intensitat mitja:

- zumba, body pump, t-bow, bollywood, pilates.

Intensitat alta:

- sbd camp, spinning, gac, tbc, cardio tono core training, trx.

Classes d' spinning virtuals

SERVEIS

Jacuzzi, Sauna, Bany de vapor, sala fitness, rocòdrom.

ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES I SERVEIS

- TRX , Pilates, Seminaris, Servei de fisioteràpia, Servei dietètic, Entrenament personal

Horari de la instal·lació:

Dilluns a divendres: 7 a 22.30 h, dissabtes: 8.30 a 14 h i de 16.30 a 20.00 h

i diumenges i festius: 9 a 14 h

gmsabadell@igesport.com - f Gimnàs Municipal de Sabadell - www.gimnasmunicipalsabadell.com

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	dt i dj Sala 1	de 15.15 a 16.15	♥♥	18
		EF 303	dl-dc i dv Sala 2	de 18.00 a 19.00	♥♥♥	25
		EF 304	dt i dj Sala 2	de 18.00 a 19.00	♥♥♥	25
		EF 305	dt 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

IOGA (I)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places
III	CC de Can Deu	I 301	dv	de 15.30 a 17.00	♥	18

KARATE (KA)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places
III	Pavelló Nord	KA 301	dl-dc i dv Sala1	de 20.00 a 21.30	♥♥	12

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	♥	25
III	Pavelló Nord Sala 1	PI 302	dm-dj	de 09.30 a 10.30	♥	25
III	Pavelló Nord Sala 1	PI 303	dl-dc	de 19.30 a 20.30	♥	25
III	Pavelló Nord Sala 2	PI 304	dt-dj	de 19.30 a 20.30	♥	25
III	Pavelló Nord Sala 1	PI 305	dl-dc	de 19.00 a 20.00	♥	25

GIMNÀSTICA GENT GRAN (GG)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places
III	CC de Can Deu	GG 301	dl, dc i dv	de 15.30 a 16.30	♥♥	18

SALSA I BATXATA (BX)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places
III	CC de Can Deu	BS 301	dm - dj	de 20.15 a 21.15	♥♥	25

CICLISME INDOOR

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places
III	CC de Can Deu	CL 301	dl-dc	de 15.30 a 16.30	♥♥♥	15
		CL 302	dl-dc	de 20.15 a 21.15	♥♥♥	15

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	♥♥♥	25

Llocs i data d'inscripció:

ASSOCIACIÓ ESPORTIVA CAN DEU

Adreça: Centre Cultural de l'AE Can Deu (antiga Ludoteca), pl. dels Castanyers, local 2 bxs.

Dies de matriculació: del 3 al 5 de setembre de 2019

Horari: de 17 a 20 h

PAVELLÓ NORD DE SABADELL

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

Dies de matriculació: del 5 al 7 de setembre de 2018

Horari: de 17 a 20 h

OPCIÓ INSCRIPCIONS ONLINE:

<https://aecd.playoffinformatica.com/Preinscripcio.php>

Contacte:

Tel: 93 724 21 50/ 617 572 198

e-mail: aecdgimnas@gmail.com

<http://associacioesportivacandeu.blogspot.com>

DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA:

- Fotocòpia DNI; fotocòpia del núm. de compte bancari i 1 foto de carnet
- Full d'inscripció (omplir en el moment de la matrícula)

PAGAMENTS (només per a socis de nova incorporació)

El 60% de la quota més l'assegurança obligatòria, al mes de setembre de 2019, mitjançant transferència bancària i abans de l'inici de curs.

El 40% restant de la quota de l'1 al 5 de febrer de 2020 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 2019 i 40% restant de la quota de l'1 al 5 de febrer de 2020.

MÉS INFO: <http://associacioesportivacandeu.blogspot.com/p/inscripcio.html>

PERÍODE DE L'ACTIVITAT: del 12 de setembre de 2019 al 12 de Juny de 2020.

PREUS TEMPORADA 2019/2020

En Forma	2h/setmana	197,00 €
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 Gent Gran	2h/setmana	135,00 €
Gimnàstica Gent Gran + Postural	3h/setmana	172,00 €
Ciclo Indoor	2h/setmana	208,00 €
Ioga	1,5h/setmana	183,00 €
Salsa i Batxata (activitat Trimestral)	2h/setmana	60,00 €

*Cal afegir al preu l'assegurança mèdica obligatòria de 4,50 € i 30 € per als inscrits a l'activitat de Full Contact.

*Les activitats esportives es fixen segons el calendari escolar de la temporada 2019-2020

AGRUPACIÓ DE VEÏNS DE GRÀCIA

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT (GM)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Places
V	G. Can Marçet Escola Teresa Claramunt	GM 501	dl-dc	de 09.00 a 10.00 h	25
		GM 502	dt-dj	de 19.00 a 20.00 h	25

PILATES (PI)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Places
V	CC Gràcia	PI 501	dl-dc	de 16.30 a 17.30 h	25

TAI-TXI (TX)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Places
V	CCGràcia	TX 501	dm-dj	de 18.30 a 19.30 h	25
		TX 502	dm-dj	de 19.30 a 20.30 h	25

IOGA (I)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Places
V	CCGràcia	I 501	dv	de 18.30 a 19.30 h	25

JAZZ (JZ)

Distr.	Instal·lació	Grup	Dies	Horari	Places
V	CCGràcia	JZ 501	dm-dj	de 17.00 a 18.00 h	25
		JZ 502	dm-dj	de 18.00 a 19.00 h	25

INSCRIPCIONS

Al Centre Cívic de Gràcia
Pl del treball,1
Tel. 93 710 90 60 ó 93 710 34 07

Inscripcions a partir del 17 de setembre, dimarts i dijous de 18 a 20 h

PREUS (d'octubre a juny)	Socis	No Socis
	154,00 €	160,00 €

***Cal afegir al preu l'assegurança mèdica obligatòria**

ADRECES DE LES INSTAL·LACIONS:

Pavelló de Cal 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 Deu
Centre Cívic de Gràcia
Gimnàs Escola La Roureda
Centre Cívic de Poble Nou
Piscines Municipals Joan Serra
Centre Cívic de Can Ilong
Gimnàs Municipal de Sabadell
Gimnàs Escola Teresa Claramunt
Gimnàs Poliesportiu Can Marcet

Carretera de Prats de Lluçanès, 2
C. de Pardo Bazán, 17
Ronda de Collsalarca, 4
C. Apulia, 40
C. de Sol i Padrís, 93
Carretera de Prats de Lluçanès, 2
C. Portal de la Floresta, 24
Plaça del Treball
C. de Rialb, 1
Carrer del Remei, 1
Ronda de Bellesguard, 13
Av. d'Estrasburg, 82
Plaça Frederic Mompou, 1
Carretera de Molins de Rei, 101
Carrer del Riu-sec, 61

Organització:



Ajuntament de Sabadell

Entitats col·laboradores:

ASSOCIACIÓ ESPORTIVA CAN DEU
AGRUPACIÓ DE VEÏNS DE GRÀCIA

Amb el suport de:



Diputació
Barcelona