



ACTIVITATS FÍSiques d'estiu 2019

*No deixis
que l'estiu
t'aturi*



Ajuntament
de Sabadell

ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS

DEL 25 DE JUNY AL 26 DE JULIOL (5 setmanes)

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

GINNÀSTICA 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 implementes, 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.

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.

TONO-PILATES: Sessió de tonificació que utilitza les bases i els fonaments del mètode pilates. Combina el treball aeròbic amb exercicis específics de tonificació, amb el contro9l de la respiració.

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 perinè i una relaxació tònica del diafragma.

PAVELLÓ DE CAL BALSACH

Activitat	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
Sumba	SU 201	DI. i dc.	de 18 a 19 h	♥♥	25	EMILIO JAIMEZ
G. de Manteniment	GM 201	DI. i dc.	de 19 a 20	♥♥	25	EMILIO JAIMEZ
Aerobic	AR 201	DI. i dc.	de 20 a 21	♥♥♥	25	EMILIO JAIMEZ
Pilates	PL 201	Dt. i dj.	de 17.30 a 18.30	♥♥	20	MARIEL SOTELO
Pilates	PL 202	Dt. i dj.	de 21 a 22	♥♥	20	EMILIO JAIMEZ
Tono-pilates	TP 201	Dt. i dj.	de 18.30 a 19.30 h	♥♥	20	MARIEL SOTELO
G. de Manteniment	GM 202	Dt. i dj.	de 20 a 21	♥♥	25	MARIEL SOTELO
Tonificació	TBC 201	Dt. i dj.	de 9.30 a 10.30	♥♥	25	MARIEL SOTELO

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL OLÍMPIA

Activitat	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
Hipo-pressius	HP 401	DI. i dc.	de 19 a 20	♥♥	20	DAVID RODRIGUEZ
Pilates	PL 401	Dt. i dj.	de 9.30 a 10.30	♥♥	20	EMILIO JAIMEZ
Pilates	PL 402	Dt. i dj.	de 21 a 22	♥♥	20	EDUARD GABRIEL
G. de Manteniment	GM 401	Dt. i dj.	de 19.30 a 20.30 h	♥♥♥	25	EDUARD GABRIEL

Tindran prioritat per aconseguir plaça els alumnes inscrits al programa d'activitats esportives municipals durant la temporada d'hivern 2018-2019.

PREUS (5 setmanes de classe)

de 16 a 64 anys + 64

G. Manteniment, Sumba, Aeròbic i Tonificació	22,35 €	...
Pilates, Tono-Pilates i Hipo-Pressius	27,40 €	...
G. Manteniment	22,35 €	18,30 €





Activitats aquàtiques

ESTIU 2019

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 Marçet, 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 Marçet, activitat que combina un treball de condició física a l'aigua amb acompanyament musical i un vessant recreatiu.

NOVA ACTIVITAT!!!

- Natació artística a la tarda a Can Marçet: per a nens/es d'entre 8 i 14 anys que sàpiguen nedar crol i esquena.

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 25 DE JUNY AL 19 DE JULIOL
(classes diàries 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	

INSTAL·LACIÓ	GRUP	EDAT	CODI	HORARI	NIVELL	OFERTA PLACES
PISCINA CAL MARCET	Preinfantil	3 a 5	4001	10.05 a 10.50	1	6
			4002	19.00 a 19.45	1	6
	Infantil	11 a 15	4101	09.15 a 10.00	2	16
		6 a 10	4102	10.05 a 10.50	1	12
			4103	10.05 a 10.50	1	12
			4104	19.50 a 20.35	1	12
	Natació Artística	8 a 14	4301	19.50 a 20.35	2	12
	Adults i Gent Gran	+ de 15	4201	09.15 a 10.00	Aiguagim	12
			4202	09.15 a 10.00	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	10.05 a 10.50	1	6
			5004	10.05 a 10.50	1	6
			5005	19.00 a 19.45	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
	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	2	16
			5107	19.50 a 20.35	2	16
			5108	19.50 a 20.35	2	16
			5109	19.50 a 20.35	2	16
			5109	19.50 a 20.35	2	16
	Adults		5201	09.15 a 10.00	1	12



PREU DELS CURSETS A LES PISCINES MUNICIPALS

TIPUS DE CURSET	EDATS	PREU
Preinfantil	De 3 a 5 anys	49,20 €
Infantil	De 6 a 10 anys i d'11 a 15 anys	
Gent Gran	A partir de 65	
Adults	De 16 a 64 anys	59 €

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:** 10, 11 i 12 de juny. L'usuari es pot preinscriure com a màxim a 1 grup d'activitat.

- **Sorteig públic de les places disponibles entre els usuaris preinscrits:** el dijous 13 de juny a les 9 h a la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament.

- **Publicació de la llista de les persones admeses:** el dilluns 17 de juny. A les piscines i a les oficines d'atenció ciutadana. Podeu també fer la consulta a la pàgina web www.sabadell.cat/activitats-d-estiu

* 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 dilluns 17 de juny a les piscines i també a les oficines d'atenció ciutadana .

LLOCS DE PREINSCRIPCIÓ I D'INSCRIPCIÓ	PREINSCRIPCIÓ 10, 11 i 12 DE JUNY	PERÍODE PRORROGAT D'INSCRIPCIÓ A PARTIR DEL 17 DE JUNY
Piscines Municipals (Parc del Nord, Cal Marcet, Campoamor i Olímpia)	Matins de 10 a 14 h Tardes de 15.30 a 19 h	De 10 a 19 h
Oficines de Sabadell d'Atenció Ciutadana Oficina Nord – Ca n'Oriac: c. d'Arousa, 2 Oficina Sud – Creu de Barberà: pl. de Castela, 1 Oficina Est – Torre-romeu: pl. de Montcortès, 1 Oficina Oest – Can Rull: c. de Sant Isidor, 51	Dilluns 10 de 9 a 14 h Dimarts 11 de 9 a 14 h Dimecres 12 de 9 a 14 h i de 15.30 a 19 h	de 9 a 14 h
Despatx Lluç: c. de la Indústria, 10	Dilluns 10 de 8.30 a 15 h Dimarts 11 de 8.30 a 19 h Dimecres 12 de 8.30 a 15 h	de 8.30 a 15 h
Online	www.sabadell.cat/activitats-d-estiu	

DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA PER ALS ALUMNES NOUS

- Nom i cognoms de l'alumne
- Nom i cognoms del pare/mare o tutor en el cas d'un menor
- Data de naixement de l'alumne
- Telèfons
- Número de compte bancari
- Correu electrònic (opcional)
- Codi o Dades del grup al qual es vol inscriure

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, amb el 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 o a les piscines.

DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA PER ALS ANTICS ALUMNES

Els alumnes inscrits durant l'estiu 2018, 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.

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 20 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/activitats-d-estiu

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

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: 3 i 4 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: 5 de juny a les 17.00 h

Inscripcions: 6 i 7 de juny de 9.30 a 13.30 i de 17.30 a 20.30 h

INICI I FINAL DE CURS: De l'1 al 26 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), divendres de juliol, 16.30 h

Natació per a petits i infantils (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, dt/dj de 19.15 h (mes de juliol)

Intensius de natació sincronitzada

Casal d'estiu esportiu per a nens i nenes de 3 a 12 anys. Del 25 de juny al 26 de juliol

Casal d'estiu tennis i pàdel per a joves de 13 a 17 anys. Del 25 de juny al 26 de juliol

Intensius de tennis i de pàdel per a totes les edats

OBERTURA, HORARIS I PREUS PISCINES 2019

PARC RECREATIU LA BASSA

Període d'obertura

Del divendres 19 de juny fins al diumenge 1 de setembre.

Horaris

Tots els dies de 10 a 19.30 hores

	ENTRADA INDIVIDUAL		ABONAMENT 10 VISITES INDIVIDUALS	CARNET INDIVIDUAL DE TEMPORADA	ABONAMENT FAMILIAR DE TEMPORADA
	FEINERS	DS. DG. I FESTIUS			
Mes grans de 15 anys	4,80 €	5,85 €	41,50 €	67,50 €	147,50€
Discapacitats majors de 15 anys	2,75 €	3,60 €	23,90 €	41,10 €	
De 4 a 15 anys, jubilat i pensionistes	2,75 €	3,60 €	23,90 €	41,10 €	
Discapacitats de 4 a 15 anys	1,55 €	2,20 €	13,70 €	25,00 €	
Menors de 4 anys	EXEMPTS				

Les visites concertades amb antelació amb grups i/o escoles en nombre superior a 20 persones tenen una reducció del 25 % en el còmput total del cost, corresponent a les tarifes segons l'entrada individual.

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'ORIAN, OLÍMPIA I CAMPOAMOR

Període d'obertura

Ca n'Orian i Can Marcet: Del divendres 14 de juny fins al divendres 6 de setembre.

Olimpia i Campoamor: Del divendres 14 de juny fins al dimecres 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	3,65 €	4,65 €	29,00€	45,50€	90,00€
Discapacitats majors de 15 anys	2,30 €	2,70 €	18,70€	23,30€	
De 4 a 15 anys, jubilat i pensionistes	2,30 €	2,70 €	18,70€	23,30	
Discapacitats de 4 a 15 anys	1,40 €	1,55 €	12,00€	13,80€	
Menors de 4 anys	EXEMPTS				

Les visites concertades amb 15 dies antelació amb grups i/o escoles en nombre superior a 20 persones tenen una reducció del 25 % en el còmput total del cost, corresponent a les tarifes segons l'entrada individual.

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 CEM 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

COMPLEX ESPORTIU DE SANT OLEGUER

Camí de Can Quadres, 179

PAVEL·LÓ MUNICIPAL DEL NORD

Rda. de Collsalarca, 4

PAVEL·LÓ DE CAL BALSACH

Carretera de Prats de Lluçanès, 2

Organització:



Ajuntament de Sabadell

Entitats col·laboradores:

PISCINES MUNICIPALS
JOAN SERRA

Amb el suport de:



Diputació
Barcelona