

ACTIVITATS FÍSQUES *d'estiu* 2018

*No deixis
que l'estiu
t'aturi*



Ajuntament
de Sabadell

ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS

DEL 18 DE JUNY AL 20 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.

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.

GRUPS D'ACTIVITATS: Sumba, Pilates, 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	MARIEL SOTELO
G. de Manteniment	GM 201	DI. i dc.	de 19.15 a 20.15	♥♥	25	MARIEL SOTELO
Aerobic	AA 201	DI. i dc.	de 20.15 a 21.15	♥♥♥	25	MARIEL SOTELO
Pilates	PL 201	DI. i dc.	de 21.15 a 22.15	♥♥	20	MARIEL SOTELO
Pilates	PL 202	Dt. i dj.	de 18.15 a 19.15	♥♥	20	MARIEL SOTELO
Tonificació	TBC 202	DI. i dc.	de 9.15 a 10.15 h	♥♥	25	MARIEL SOTELO
Sumba	SU 201	Dt. i dj.	de 19.15 a 20.15	♥♥♥	25	MARIEL SOTELO
G. de Manteniment	GM 202	Dt. i dj.	de 20.15 a 21.15	♥♥	25	MARIEL SOTELO
Tonificació	TBC 201	Dt. i dj.	de 21.15 a 22.15	♥♥	25	MARIEL SOTELO

COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL OLÍMPIA

Activitat	Grup	Dies	Horari	Intensitat	Places	Monitor/a
Hipo-pressius	HP 401	DI. i dc.	de 17.15 a 18.00	♥♥	18	MARC GORGA
Hipo-pressius	HP 402	Dc. i dv.	de 21 a 21.45 h	♥♥	18	MARC GORGA
Pilates	PL 401	Dt. i dj.	de 18.15 a 19.15	♥♥	20	JESSICA MANZANO
G. de Manteniment	GM 401	Dt. i dj.	de 19.15 a 20.15	♥♥♥	25	JESSICA MANZANO

Tindran prioritat per aconseguir plaça els alumnes inscrits al programa d'activitats esportives municipals durant la temporada d'hivern 2017-2018.

PREUS (5 setmanes de classe)

de 16 a 64 anys + 64

G. de Manteniment, Sumba, Sumba-tono, Tonificació i Aeròbic	22,35 €	...
Pilates i Hipo-pressius	27,40 €	...
G. de Manteniment ♥♥	22,35 €	18,30 €



Activitats aquàtiques

ESTIU 2018

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.

NOVA ACTIVITAT!!!

■ Natació sincronitzada a la tarda a Can Marcet: per a nens/es d'entre 10 i 14 anys que sàpiguin 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 20 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

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 Sincronitzada	10 a 14	4301	19.50 a 20.35	2	12
	Adults i Gent Gran	+ de 15	4201	09.15 a 10.00	Aiguagim 2	12
			4202	09.15 a 10.00		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
			5010	19.50 a 20.35	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
		11 a 15	5108	19.50 a 20.35	2	16



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 respectivament, 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:** 11, 12 i 13 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 14 de juny a les 10 h a la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament.

- **Publicació de la llista de les persones admeses:** el divendres 15 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 divendres 15 de juny a les piscines i també a les oficines d'atenció ciutadana.

LLOCS DE PREINSCRIPCIÓ I D'INSCRIPCIÓ	PREINSCRIPCIÓ 11, 12 I 13 DE JUNY	PERÍODE PRORROGAT D'INSCRIPCIÓ A PARTIR DEL 15 DE JUNY
Piscines Municipals (Parc del Nord, Cal Marçet, Campoamor i Olímpia)	Dilluns 11 de 8 a 14 h Dimarts 12 de 9 a 14 h Dimecres 13 de 9 a 14 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 Castella, 1 Oficina Est – Torre-romeu: pl. de Montcortès, 1 Oficina Oest – Can Rull: c. de Sant Isidor, 51	Dilluns 11 de 9 a 14 h Dimarts 12 de 9 a 14 h Dimecres 13 de 9 a 14 h i de 16 a 19 h	de 9.00 a 14 h
Despatx Lluç: c. de la Indústria, 10	Dilluns 11 de 8.30 a 15 h Dimarts 12 de 8.30 a 19 h Dimecres 13 de 8.30 a 15 h	de 8.30 a 15 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.

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 curs, 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

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 o al Telèfon: 93 748 42 66)

Estiu 2018



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: 4 i 5 de juny, de 9.30 a 13.30 h i de 17.30 a 20.30 h

Sorteig: 6 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 2 al 27 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 27 de juliol

Casal d'estiu tennis i pàdel per a joves de 13 a 17 anys. Del 25 de juny al 27 de juliol

Intensius de tennis i de pàdel per a totes les edats

OBERTURA, HORARIS I PREUS PISCINES 2018

PARC RECREATIU LA BASSA

Període d'obertura

Del divendres 15 de juny fins al divendres 7 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 càlcul 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'Oriac: Del divendres 15 de juny fins al divendres 7 de setembre.

Olimpia i Campoamor: Del divendres 15 de juny fins al dimarts 11 de setembre.

Can Marcet : Del divendres 15 de juny fins al divendres 7 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 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 Collsarlca, 4

Organització:



Ajuntament de Sabadell

Entitats col·laboradores:

PISCINES MUNICIPALS
JOAN SERRA

Amb el suport de:



Diputació
Barcelona