

# ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS I PER A GENT GRAN

**Inici i final de curs:** del 21 de setembre de 2020 a l'11 de juny de 2021

**Pre-inscripcions (només per a usuaris de Sabadell):** Del 8 al 14 de setembre

**Sorteig de les persones preinscrites:** dimarts 15 de setembre

**Publicació llista d'admesos:** dimecres 16 de setembre al Pavelló de Cal Balsac i Oficines

d'Atenció Ciutadana i al web [www.sabadell.cat/activitats-fisiques](http://www.sabadell.cat/activitats-fisiques)

Els usuaris no admesos restaran en llista d'espera.

**Període prorrogat d'inscripcions** (també per a persones de fora de Sabadell): a partir del

dimecres 16 de setembre.

A conseqüència de la crisi del covid-19, és obligatori que cada usuari porti una tovallola gran, i netegi el material utilitzat després de la classe. Caldrà canviar-se el calçat a l'accedir a la sala d'activitats.

## Documentació necessària:

- Nom i cognoms, data de naixement, telèfons, DNI, número de compte bancari, correu electrònic (opcional), codi o dades del grup escollit.

**Per tramitar la preinscripció o inscripció d'una altra persona, caldrà porta autorització:**

- Documentació requerida amb DNI i signatura de la persona que autoritza la inscripció o preinscripció i nom, cognoms i DNI de la persona que fa el tràmit.

## Pagaments:

Als usuaris inscrits se'ls facturarà el total del preu d'inscripció en 3 quotes trimestrals. Cada quota es correspon a 12 setmanes de classe.

Un cop començat el curs es pagarà la part proporcional en funció de la data d'inscripció

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

<http://web.sabadell.cat/activitats-fisiques> o trucant al telèfon d'informació **93 745 31 50**.

## PROGRAMA D'ACTIVITATS PER INSTAL·LACIÓ

### ACTIVITATS AL PAVELLÓ DE CAL BALSACH

#### ACTIVITATS FÍSQUES PER A DULTS ( DE 16 A 64 ANYS)

ACTIVITAT	GRUP	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREU TRIMESTRAL
Gimnàstica de Manteniment	GM 201	dl-dc i dv	9.15 a 10.15	Mitjana	20	52,90 €
	GM 202	dl-dc i dv	19 a 20	Mitjana	18	52,90 €
	GM 203	dt i dj	18 a 19	Mitjana	18	46,01 €
	GT 204	dt i dj	19 a 20	Alta	18	46,01 €
	GT 205	dt i dj	20 a 21	Alta	18	46,01 €
Global Training	SU 201	dl-dc i dv	20 a 21	Alta	18	52,92 €
Sumba	BT 201	dl-dc i dv	20 a 21	Alta	18	52,92 €
Body tono	TBC 201	dt i dj	9.30 a 10.30	Mitjana	18	46,01 €
Tonificació	TP 201	dt i dj	17 a 18	Mitjana	18	49,03 €
Tono-pilates	PL 201	dt i dj	15 a 16	Mitjana	18	49,03 €
	PL 202	dt i dj	21 a 22	Mitjana	18	49,03 €
	PL 203	dl i dc	16 a 17	Mitjana	18	49,03 €
	PL 204	dl i dc	21 a 22	Mitjana	18	49,03 €
	PL 205	dt i dj	16 a 17	Baixa	18	49,03 €

#### ACTIVITATS FÍSQUES PER A GENT GRAN ( A PARTIR DE 65 ANYS)

ACTIVITAT	GRUP	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREU TRIMESTRAL
Gimnàstica per a Gent Gran	GG 201	dl-dc i dv	10.15 a 11.15	Mitjana	18	50,23 €
	GG 202	dl-dc i dv	17 a 18	Mitjana	18	50,23 €
	GG 203 *	dt i dj	10.30 a 11.30	Alta	18	42,57 €
	GG 204	dl-dc i dv	11.15 a 12.15	Mitjana	18	50,23 €

\*Edats entre 65 i 75 anys

#### ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS I GENT GRAN ( A PARTIR DE 16 ANYS)

ACTIVITAT	GRUP	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREU TRIMESTRAL		
loga	I 201	dl i dc	15 a 16	Mitjana	18	49,03€	16 a 64	Més de 64
Equilibra't	EQ 201	dl-dc i dv	09.15 a 10.15	Baixa	18	56,91 €	49,03 €	45,05 €
Tono-pilates	TP 202	dt i dj	08.30 a 09.30	Mitjana	18	49,03 €	49,03 €	45,05 €

### ACTIVITATS AL CENTRE CÍVIC DE LA CREU ALTA

#### ACTIVITATS FÍSQUES PER A DULTS ( DE 16 A 64 ANYS)

ACTIVITAT	GRUP	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREU TRIMESTRAL
Gym Músic	GyM 206	dt i dj	09.15 a 10.15	Mitjana	18	46,01 €
Cardio-Combat	CC 201	dl i dc	09.15 a 10.15	Alta	18	46,01 €

### ACTIVITATS AL GIMNÀS DE L'ESCOLA CREU ALTA

#### ACTIVITATS FÍSQUES PER A DULTS ( DE 16 A 64 ANYS)

ACTIVITAT	GRUP	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREU TRIMESTRAL
Pilates	PL 206	dl i dc	19.45 a 20.45	Mitjana	18	49,03 €
	PL 207	dt i dj	19.45 a 20.45	Mitjana	18	49,03 €

### ACTIVITATS AL COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL OLÍMPIA

#### ACTIVITATS FÍSQUES PER A DULTS ( DE 16 A 64 ANYS)

ACTIVITAT	GRUP	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREU TRIMESTRAL
Sumba 401	SU 401	dl i dc	09.30 a 10.30	Mitjana	20	46,01 €
Hipo-Presius	HP 401	dl i dc	21.00 a 21.45	Mitjana	18	49,03 €
	HP 402	dl i dc	17.15 a 18.00	Mitjana	18	49,03 €
Tàbata	TB 401	dt i dj	20.15 a 21.15	Alta	20	46,01 €
Pilates	PL401	dt i dj	21.15 a 22.15	Mitjana	20	49,03 €
	PL402	dt i dj	09.30 a 10.30	Mitjana	20	49,03 €

LLOCS DE PRE-INSCRIPCIONS I D'INSCRIPCIONS	DATES PREINSCRIPCIÓ 8, 9 10 i 14 DE SETEMBRE	PERÍODE PRORROGAT D'INSCRIPCIÓ A PARTIR DEL 16 DE SETEMBRE
<b>CENTRE CÍVIC DE LA CREU ALTA</b>		
Carretera de Prats de Lluçanès, 2	De 10 a 13 h i de 17 a 19 h	<b>Dies 16 i 17 de setembre</b> De 10 a 13 h i de 17 a 19 h
<b>OFICINES DE SABADELL D'ATENCIÓ CIUTADANA</b>	Per poder fer una pre-inscripció (del 8 al 14 de setembre) o una inscripció (a partir del dia 16 de setembre) a les Oficines d'Atenció ciutadana, s'ha de sol·licitar cita prèvia per internet a: <a href="http://citaprevia.sabadell.cat">citaprevia.sabadell.cat</a> o per telèfon al <b>010 (93 74531 10)</b> si es truca des de mòbil o fora de Sabadell	
<b>Despatx Lluch:</b> c. de la Indústria,10	De 8.30 a 15 h	Dimarts i dijous de 8.30 a 19 h I dilluns, dimecres i divendres de 8.30 a 15 h
<b>Oficina Nord – Ca n'Oric</b>	De 9 a 14 h	De dilluns a divendres de 9 a 14 h I a més els dimecres de 15.30 a 19 h
<b>Oficina Sud – Creu de Barberà</b>		
<b>Oficina Est – Torre-romeu</b>		
<b>Oficina Oest – Can Rull</b>		
<b>Online</b>	<a href="http://www.sabadell.cat/activitats-fisiques">www.sabadell.cat/activitats-fisiques</a>	

## ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS I GENT GRAN (A PARTIR DE 16 ANYS)

ACTIVATAT	GRUP	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREUS	
						16 a 64	Més de 64
Tai-Txi	TX 401	dl i dc	20 a 21	Mitjana	20	49,03 €	45,05 €
Move and balance	MB 401	dl i dc	19 a 20	Mitjana	20	49,03 €	45,05 €
Reeducació Postural Activa	RP 401	dl i dc	18 a 19	Mitjana	20	46,01 €	42,57 €

## ACTIVITATS AL CEM SABADELL SUD

### ACTIVITATS FÍSQUES PER A DULTS (DE 16 A 64 ANYS)

ACTIVATAT	GRUP	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREU TRIMESTRAL	
Gimnàstica de Manteniment	GM 601	dt i dj	19 a 20	Mitja	20	46,01 €	
Pilates	PL 601	dt i dj	20 a 21	Mitja	20	49,03 €	

## ACTIVITATS A L'ESCOLA ROUREDA

### ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS I GENT GRAN (A PARTIR DE 16 ANYS)

ACTIVATAT	GRUP	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREUS	
						16 a 64	Més de 64
Gimnàstica de Manteniment	GM 301	dl-dc i dv	07.45 a 08.45	Mitjana	20	52,92€	50,23 €
	GM 302		18.45 a 19.45	Mitjana	20		

## ACTIVITATS AL CENTRE CÍVIC DE SANT OLEGUER

### ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS I GENT GRAN (A PARTIR DE 16 ANYS)

ACTIVATAT	GRUP	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREUS	
						16 a 64	Més de 64
loga	I 101	dt i dj	09.30 a 10.30	Mitjana	20	49,03 €	45,05 €
	I 102		10.30 a 11.30	Baixa	20		
Gym Suau	GS 101	dc i dv	09 a 10	Baixa	20	46,01 €	42,57 €

## ACTIVITATS AL CENTRE CÍVIC DE POBLENOU

### ACTIVITATS FÍSQUES PER A DULTS (DE 16 A 64 ANYS)

ACTIVATAT	GRUP	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREU TRIMESTRAL	
Body-tono	BT 701	dl i dc	19.15 a 20.15	Mitjana	18	46,01 €	

### ACTIVITATS FÍSQUES PER A ADULTS I GENT GRAN (A PARTIR DE 16 ANYS)

ACTIVATAT	GRUP	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREU TRIMESTRAL	
						16 a 64	Més de 64
Manteniment loga	GM 701	dl i dc	17 a 18	Mitjana	18	46,01 €	42,57 €
	I 701	dl i dc	18.15 a 19.15	Mitjana	18	49,03 €	45,05 €

## ACTIVITATS A L'ANTIC MERCAT DE SANT JOAN

### ACTIVITATS FÍSQUES PER A GENT GRAN (A PARTIR DE 65 ANYS)

ACTIVATAT	GRUP	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREU TRIMESTRAL	
Tono-Pilates	TP 101	dl i dc	09.30 a 10.30	Baixa	15	45,05 €	

## ACTIVITATS AL GIMNÀS MUNICIPAL DE SABADELL

### ACTIVITATS FÍSQUES PER A GENT GRAN (A PARTIR DE 65 ANYS)

ACTIVATAT	GRUP	DIES	HORARIS	INTENSITAT	PLACES	PREU TRIMESTRAL	
Hipo-pessius	HH 101	dt i dj	11.15 a 12	Baixa	15	45,05 €	

[www.sabadell.cat/activitats-fisiques](http://www.sabadell.cat/activitats-fisiques)

# ACTIVITATS FÍSQUES

## PER A ADULTS I PER A GENT GRAN



SABADELL  
és ESPORT

CURS  
2020 / 2021



Ajuntament  
de Sabadell