

Fer esport, fer salut!



Des de la regidoria d'esports us presentem la nova guia d'activitats esportives d'Alpicat previstes per al curs 2024/2025.

Fer activitats quotidianes de manera activa i practicar algun esport ens aporta grans benefi-

cis a totes les edats: preveu malalties, millora la qualitat física i el funcionament de l'organisme, augmenta l'esperança i la qualitat de vida, ajuda a dormir millor, afavoreix les relacions socials, fomenta valors positius, millora l'estat d'ànim, redueix l'estrès i millora la memòria i la capacitat d'aprenentatge.

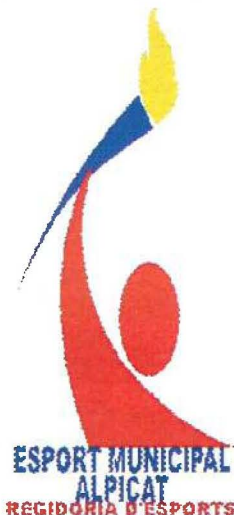
Cal recordar que una alimentació equilibrada és clau també per mantenir un bon estat de salut.

La remodelació del complex esportiu amb la inauguració del nou pavelló polivalent del Parc del Graó i l'impuls continu dels clubs i associacions locals pot comportar alguna modificació d'aquesta guia. L'anirem actualitzant.

Escolliu l'activitat que més us agradi i millor s'adapti als vostres objectius i gaudiu-la.

Sigueu persones actives!

Isidre Fernández Colom
Regidor d'esports



ESPORT MUNICIPAL
ALPICAT
REGIDORIA D'ESPORTS

Telèfons

Regidoria d'Esports:
www.alpicat.cat

Persona contacte: Lourdes
Horari d'oficina
973 736 006, ext. 4
lmartinez@alpicat.cat

Pavelló Municipal d'Esports
973 737 811

Guia d'activitats esportives municipals

Curs 2024/25



Alpicat

Modalitats esportives

Activitat	Lloc	Nom Entitat	Informació: telèf o e-mail
Ball esportiu	Pavelló/escola	AFA Escola Dr. Serés	afa@afadoctorseres.cat
Balls de saló i/o línia	La Unió	Associació Cultural de Dones	assdones@gmail.com
Bàsquet	Pavelló	Alpicat Club de Bàsquet	659 145 901 Arnau
Bicicleta: BTT, carretera, ebike, gravel,...	Aire Lliure	Club esportiu Tramdur Alpicat	tramduralpicat@gmail.com
Bitlles	Casal	Club de Bitlles Alpicat	jalimon3@gmail.com
Bodyflex	La Unió	Associació Cultural de Dones	assdones@gmail.com
Break dance	Pavelló	AFA Escola Dr. Serés	afa@afadoctorseres.cat
Caça	Coto	Societat de Caçadors	650 963 962 Sebastià
Caça esportiva	Zones lliures o segregades	Club esportiu pagesos i caça	clubesporpa@gmail.com
Cross training	La Lluna	AFA Escola Dr. Serés	afa@afadoctorseres.cat
Curses, escalada, esquí,...	Aire Lliure	Club Excursionista Alpicat	clubexcursionistalpicat@gmail.com
Entrenament funcional avançat	La Lluna	AFA Escola Dr. Serés	afa@afadoctorseres.cat
Escacs	Escola	AFA Escola Dr. Serés	afa@afadoctorseres.cat
Escola de ciclisme	Pump track	AFA Escola Dr. Serés	afa@afadoctorseres.cat
Futbol	Camp de futbol	Club Atlètic Alpicat	659 908 209 Aleix/ 600 939 432 Santi
Futbol Base	Camp de futbol	Unió Esportiva Alpicat	638 618 272 Eric / 600 939 432 Santi
Futbol Veterans	Camp de futbol	Associació Esportiva Veterans	675 781 017 Armand
Gimnàstica de manteniment	La Unió	Associació de Jubilats	WhatsApp 639 856 943
Gimnàstica rítmica	Pavelló/escola	AFA Escola Dr. Serés	afa@afadoctorseres.cat
Hadu	La Unió	Associació Cultural de Dones	assdones@gmail.com
Hipopressius	La Unió	Associació Cultural de Dones	assdones@gmail.com
Hoquei	Pavelló	Club d'Hoquei Alpicat	645 869 079 -coordinació- hcalpicat@lleida.net
Ioga	La Unió	AFA Escola Dr. Serés	afa@afadoctorseres.cat
Karate	Pavelló	AFA Escola Dr. Serés	afa@afadoctorseres.cat
Multi-esports	Pavelló	AFA Escola Dr. Serés	afa@afadoctorseres.cat
Pàdel	Pistes de pàdel*	AEPA	611 034 237 aepa@aepadelalpicat.cat
Pilates	La Unió	Associació Cultural de Dones	assdones@gmail.com
Sardanes "Dansaires del Pi"	La Unió/Aire lliure	Agrupació sardanista Alpicat	601 920 710 sardaalpicat@gmail.com
Sortides i excursions	Aire lliure	Club Excursionista Alpicat	clubexcursionistalpicat@gmail.com
Tai-txi	La Unió	Associació Cultural de Dones	assdones@gmail.com
Tennis	Pistes de tennis*	Club de Tennis Alpicat	tennisalpicat4@gmail.com
Urban dance	Pavelló/La Lluna	AFA Escola Dr. Serés	afa@afadoctorseres.cat
Vòlei	Pavelló	Alpicat Vòlei Associació	direcciotecnica.alpicatvolei@gmail.com
Xtomba	Escola	AFA Escola Dr. Serés	afa@afadoctorseres.cat
Zumba Fitness	Escola/ La Unió	AFA Escola Dr. Serés	afa@afadoctorseres.cat

* Aquestes instal·lacions romandran tancades temporalment per la reforma i millora de les pistes del Parc del Graó.

Altres activitats

Estades de lleure i esportives

Les estades de lleure i els camps d'estiu són una bona alternativa per als nens i joves durant els mesos d'estiu, per això us informem de les previsions següents:

- Juliol: estades de l'Ajuntament
- Campus: bàsquet, futbol, vòlei i hoquei. Els diferents clubs editaran programació a part.

Piscines municipals

Durant la temporada estival es programen cursos de natació per a diverses edats. Telèfon 973 736 006

Informació d'entitats privades

Alpipark(620 343 918)

És un complex esportiu on podreu realitzar activitats aquàtiques a l'embarcament del pla: cableski, Kayak, paddle surf, windsurf ...

Champion Horse(973 737 863)

És un complex esportiu en una zona privilegiada, on podràs realitzar tota mena d'activitats equestres.

Golf Lleida & Country Club (973 737 540)

El camp de golf disposa de varies zones per practicar aquest esport i també l'activitat de pàdel.

Ola Health Studio(873 400 975)

Centre d'entrenaments personals i grups reduïts, especialitzat en entrenaments de força, pilates, barre fit i ioga.

Cada associació, club o entitat privada us informará adequadament de totes les activitats que organitzen, els preus, els horaris i els serveis que ofereixen.

Apunta't a fer esport!