

**Fer esport,
fer salut!**



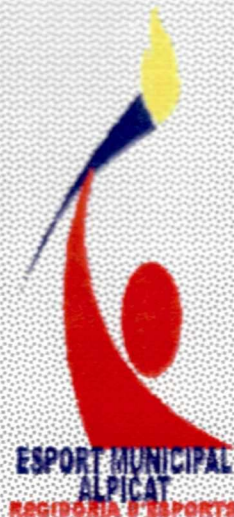
A la població d'Alpicat hi podem trobar un ampli ventall d'activitats esportives, que els clubs, associacions i entitats ofereixen a tots els públics, des dels més petits als més grans. Us convidem a que escolliu vosaltres i la vostra família l'opció que més us agradi.

Es important que si voleu aconseguir millorar o mantenir els vostres hàbits saludables, heu de practicar exercici físic moderat de manera regular controlat per un professional i complementar-ho duen una alimentació equilibrada.

Les activitats físiques que realitzeu s'han d'adaptar a les vostres característiques i necessitats. Recordeu que els objectius s'assoleixen a llarg termini i que sempre cal començar l'exercici físic a baixa intensitat i anar incrementant progressivament juntament amb el seu volum.


Anima't a fer esport!

Regidoria d'Esports




Telèfons d'interès

Regidoria d'Esports

 www.alpicat.cat


Persona contacte: Lourdes

Horari: de 9.30 a 14 hores

 973 736 006

 lmartinez@alpicat.cat


Pavelló Municipal d'Esports

 públic 973 737 811

Gestió esportiva:

Andrea Pardell

 apardell@alpicat.cat

 973 736 821

646 610 493

**Guia
d'activitats
esportives
municipals**

**Curs
2010/11**



Alpicat

Modalitats esportives



Activitat	Lloc on es practica	Nom Entitat	Informació
Aèrobic d'alt i baix impacte	Gimnàs Privat	Gimnàs Nacional Fitnes	669 580 200 Sisco
Aquagym	Gimnàs Privat	AMPA escola Dr. Serés	620 287 382 Pilar
Ball de Saló	Pavelló	AMPA escola Dr. Serés	639 141 751 Núria
Bàsquet	Pavelló	Alpicat Club de Bàsquet	659 801 525 Josemi
Bàsquet	Pavelló	AMPA escola Dr. Serés	629 338 002 Norbert
Bitlles	Casal	Club de Bitlles Alpicat	973 736 286 Josep
Caça		Societat de Caçadors	650 963 962 Sebastià
Cardio	Gimnàs Privat	Gimnàs Nacional Fitnes	669 580 200 Sisco
Country	Pavelló	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Pilar
Creativitat i Joc	Col·legi	AMPA escola Dr. Serés	626 449 689 Alba
Dansa	Pavelló	AMPA escola Dr. Serés	659 719 789 David
Dansa del ventre	Pavelló	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Pilar
Escalada	Rocòdrom	Club excursionista Alpicat	645 846 179 Antonio
Funky	Pavelló	AMPA escola Dr. Serés	687 758 077 Meritxell
Futbol	Camp de futbol	Club Atlètic Alpicat	676 955 566 Adolfo
Futbol Base	Camp de futbol	Club Atlètic Alpicat	630 150 738 Vicent
Futbol sala	Pavelló	Club de futbol sala	661 275 277 Roger
Gimnàstica de Manteniment	Pavelló	Gimnàs Nacional Fitnes	669 580 200 Sisco
Gimnàstica Rítmica	Pavelló	AMPA escola Dr. Serés	626 449 689 Alba
Hípica	Champion Horse	Club d'hípica Champion Horse	973 737 863 Marc
Hoquei	Pavelló	Club d'hoquei Alpicat	630 258 292 Albert
Ioga	Sala La Unió	AMPA escola Dr. Serés	629 338 002 Norbert
Karate infantil	Gimnàs Privat	Gimnàs Nacional Fitnes	669 580 200 Sisco
King Boxing	Gimnàs Privat	Gimnàs Nacional Fitnes	669 580 200 Sisco
Musculació	Gimnàs Privat	Gimnàs Nacional Fitnes	669 580 200 Sisco
Natació	Piscines municipals	En temporada estival	973 737 010 Albert
Patinatge artístic	Pavelló	AMPA escola Dr. Serés	630 738 700 Manoli
Pesca	Bassa del Pla	Associació de Pescadors	650 963 962 Sebastià
Pilates	Pavelló	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Pilar
Sortides i excursions	Aire Lliure	Club excursionista Alpicat	645 846 179 Antonio
Steps	Gimnàs Privat	Gimnàs Nacional Fitnes	669 580 200 Sisco
Tai-txi	Pavelló	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Pilar
Tennis	Pistes de Tennis	Club de Tennis Alpicat	605 082 082 Ramiro
Tennis	Pistes de Tennis	AMPA escola Dr. Serés	649 852 712 Loreto
Vale-tudo	Gimnàs Privat	Gimnàs Nacional Fitnes	669 580 200 Sisco
Volei	Pavelló	Alpicat Volei ASS	627 492 559 Vicenta

Altres activitats

Estades esportives

Les estades esportives 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:

- Juny: campus de volei i bàsquet
- Juliol: estades de l'Ajuntament
- Agost: campus tennis
- Setembre: campus d'hoquei

Festa de l'esport

L'Ajuntament dedica la festa de Sant Sebastià, al mes de gener, a l'esport, amb un gran ventall d'activitats per a tots els membres de la família.

Diumenge, 23 de gener de 2011, V DUATLÓ

Informació d'entitats privades

Champion Horse (973 737863)

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

Nacional Fitness (669 580200)

És un gimnàs privat que disposa d'una d'assessoria dietètica i nutrició esportiva.

Raimat Golf Club (973 737540)

El camp de golf té una longitud de 6.187 m que està distribuït en dos nivells i disposa de varies zones per la practicar aquest esport.

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!