

Fer esport, fer salut!



Al poble d'Alpicat hi trobem un variat ventall d'activitats esportives, que 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.

Les activitats físiques que realitzeu sempre s'han d'adaptar a les vostres característiques i necessitats.

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 amb una alimentació variada i equilibrada.

Caminar, marxar, anar amb bicicleta, amb patins en comptes d'afagar el cotxe o la motocicleta pot jugar un paper molt important en la nostra salut i d'aquesta manera acumulem el mínim de 30' d'exercici físic diaris recomanats per la OMS, els quals ens aportaran beneficis al nostre organisme.

Anima't a fer esport!

Regidoria d'Esports



ESPORT MUNICIPAL
ALPICAT
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

2011/12



Activitat	Lloc on es	Nom Entitat	Informació
Aèrobic d'alt i baix impacte	Gimnàs Privat	Gimnàs Nacional Fitnes	669 580 200 Sisco
Agility	Parc del Graó	Club Agility Alpicat	679489070 Núria
Aquagym	Gimnàs Privat	Associació Cultural de Dones	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	973 737 874 Jose L.
Body Sculpting	Pavelló	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Pilar
Caça		Societat de Caçadors	650 963 962 Sebastià
Cardio	Gimnàs Privat	Gimnàs Nacional Fitnes	669 580 200 Sisco
Condicionament Físic	Pavelló	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Pilar
Country	Pavelló	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Pilar
Dansa	La Unió	AMPA escola Dr. Serés	687 758 077 Meritxell
Dansa del ventre	Pavelló	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Pilar
Dansa moderna/Funky	La Unió	AMPA escola Dr. Serés	687 758 077 Meritxell
Entrenament policial	Gimnàs Privat	Gimnàs Nacional Fitnes	669 580 200 Sisco
Escalada	Rocòdrom	Club excursionista Alpicat	645 846 179 Antonio
Futbol	Camp de futbol	Club Atlètic Alpicat	676 955 566 Adolfo
Futbol Base	Camp de futbol	Unió Esportiva Alpicat	630 150 738 Eduard
Futbol sala	Pavelló	Club de futbol sala	661 275 277 Roger
Futbol Veterans	Camp de futbol	Associació Esportiva Veterans	645 923 570 Albert
Gimnàstica de Manteniment	Pavelló	Gimnàs Nacional Fitnes	669 580 200 Sisco
Gimnàstica Rítmica	Pavelló	AMPA escola Dr. Serés	626 449 689 Alba
Gimnàstica Terapèutica	La Unió	Associació de Jubilats	973 736 194 Tonet
Hípica	Champion Horse	Club d'hípica Champion Horse	973 737 863 Marc
Hoquei	Pavelló	Club d'hoquei Alpicat	630 258 292 Ricard
Iniciació esportiva	Pavelló	AMPA escola Dr. Serés	649 852 712 Loreto
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	La Unió	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	616 702978 Vicenta

Altres activitats

Estades esportives

Les estades esportives i els campus 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, 22 de gener de 2012, VI 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!