

## Fer esport, fer salut!



A Alpicat hi trobem un ampli ventall d'activitats esportives, que clubs, associacions i entitats ofereixen a tots els públics, nens i nenes, joves, adults i gent gran. Per això us convidem a que escolliu vosaltres i la vostra família l'opció que més us agradi.


És important que per aconseguir millorar o mantenir els nostres hàbits saludables, hem de practicar exercici físic moderat de manera regular i complementar-ho duen una alimentació equilibrada.

Les activitats físiques que realitzeu s'han adaptar a les vostres característiques i necessitats. Recordeu que els objectius s'assoleixen a llarg termini i que sempre cal començar l'exercici a molt baixa intensitat i anar-ne incrementant progressivament el volum i després la intensitat.




### Telèfons d'interès

#### Regidoria d'Esports

 [www.alpicat.cat](http://www.alpicat.cat)


Persona contacte: Lourdes

Horari: de 9.30 a 14 hores

 973 736 006


 [lmartinez@alpicat.cat](mailto:lmartinez@alpicat.cat)

#### Pavelló Municipal d'Esports

 públic 973 737 811

#### Gestió esportiva:

Andrea Pardell

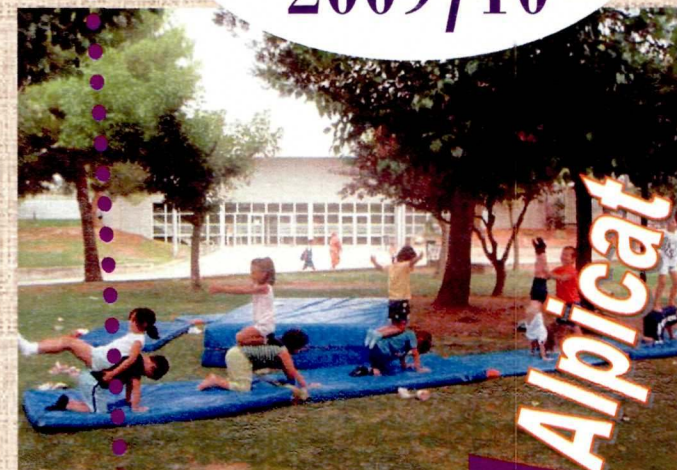
 [apardell@alpicat.cat](mailto:apardell@alpicat.cat)

 973 736 821

646 610 493

## Guia d'activitats esportives municipals

### Curs 2009/10





# Modalitats esportives

Activitat	Lloc on es practica	Nom Entitat	Informació
Aèrobic d'alt i baix impacte	Gimnàs Privat	National Fitnes	669 580 200 Sisco
Ball de Saló	Pavelló	AMPA CEIP Dr. Serés	639 141 751 Núria
Bàsquet	Pavelló	Alpicat Club de Bàsquet	659 801 525 Josemi
Bitlles	Casal	Club de Bitlles Alpicat	973 736 286 Josep
Caça			650 963 962 Sebastià
Cardio	Gimnàs Privat	National Fitnes	669 580 200 Sisco
Country	Pavelló	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Magda
Escacs	Casal	Club d'escacs Alpicat	699 063 325 Jesús E.
Escalada	Rocòdrom	Club excursionista Alpicat	645 846 179 Antonio
Funky	Pavelló	AMPA CEIP Dr. Serés	610 465 683 Xus
Futbol	Camp de futbol	Club Atlètic Alpicat	676 955 566 Adolfo
Futbol Base	Camp de futbol	Club Atlètic Alpicat	630 150738 Ricard
Futbol sala	Pavelló	Club de futbol sala	661 275 277 Roger
Gimnàstica de Manteniment	Pavelló	Gimnàs Fitness	669 580 200 Sisco
Gimnàstica rítmica	Pavelló	AMPA CEIP Dr. Serés	973 737 283 Judit
Hípica	Champion Horse	Club d'hípica Champion Horse	973 737 863 Marc
Hoquei	Pavelló	Club d'hoquei Alpicat	630 258 292 Albert
Ioga	La Unió	AMPA CEIP Dr. Serés	629 338 002 Norbert
Karate infantil	Gimnàs Privat	National Fitnes	669 580 200 Sisco
King Boxing	Gimnàs Privat	National Fitnes	669 580 200 Sisco
Musculació	Gimnàs Privat	National Fitnes	669 580 200 Sisco
Natació	Piscines municipals	En temporada estival	
Patinatge	Pavelló	AMPA CEIP Dr. Serés	659 846 241 Mireia
Pesca	Bassa del Plà	Associació de Pescadors	650 963 962 Sebastià
Pilates	Pavelló	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Magda
Sortides i excursions	Aire Lliure	Club excursionista Alpicat	645 846 179 Antonio
Steps	Gimnàs Privat	National Fitnes	669 580 200 Sisco
Taekwondo	Gimnàs Privat	National Fitnes	669 580 200 Sisco
Tai-txi	Pavelló	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Magda
Tennis	Pistes de Tennis	Club de Tennis Alpicat	605 082 082 Ramiro
Vale-tudo	Gimnàs Privat	National Fitnes	669 580 200 Sisco
Volei	Pavelló	Alpicat Volei ASS	627 492 559 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
- Juliol: estades de l'Ajuntament
- Agost: campus de bàsquet i 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, 17 de gener de 2010, IV 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 completa sala de musculació i realitza un gran ventall d'activitats.

#### 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 t'informarà adequadament de totes les activitats que organitzen, els preus, els horaris i els serveis que ofereixen.**

## Apunta't a fer esport!