

Fer esport, fer salut!



Com cada any, la regidoria d'esports us presenta un ampli ventall d'activitats esportives, que clubs, associacions i entitats del municipi ofereixen per a totes les persones de diferents edats.

Si fem exercici físic moderat de manera regular i complementat amb una alimentació equilibrada ens ajuda a sentir-nos millor, amb més energia, ajuda a relaxar-nos, a reduir l'estrès i dormir millor.

És important que a l'hora de fer exercici us adreceu a un professional que us pugui guiar en les bones pràctiques esportives per tal d'evitar riscos innecessaris per a la vostra salut.

A nivell social, l'esport, ens ajuda a gaudir amb la companyia dels amics, companys i familiar, aconseguint així, un nucli de complicitat amb finalitats lúdiques, saludables i fins hi tot competitives.

Us convidem a que escullis l'opció esportiva que més us agradi.

Anima't a fer esport!

Albert Costa Moix,
Regidor 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

Dipòsit Legal: L 1569-2014

Guia d'activitats esportives municipals

Curs

2015/16



Modalitats esportives

Activitat	Lloc on es practica	Nom Entitat	Informació: Tèlf./e-mail
Agility Cani	Recinte Agility	Club Agility Alpicat	679 489 070 Núria
Bàsquet	Pavelló	Alpicat Club de Bàsquet	691 425 796 Paqui
Bàsquet adaptat	Pistes Cobertes		629 040 693 Dolors
Bitlles	Casal	Club de Bitlles Alpicat	973 737503 Paco
Caça	Coto	Societat de Caçadors	650 963 962 Sebastià
Córrer, bici i trail	Aire Lliure	Club esportiu Tramdur Alpicat	tramduralpicat@gmail.com
Country	Pavelló	Associació Countryland Alpicat	609 685 047 Carles
Dansa	La Unió	AMPA Escola Dr. Serés	ampa.doctorseres@gmail.com
Dansa del ventre	Pavelló	Associació Dansa i Fusió Alpicat	619 784 870 Pili
Escalada	Rocòdrom	Club Excursionista Alpicat	clubexcursionistalpicat@gmail.com
Futbol	Camp de futbol	Club Atlètic Alpicat	676 955 566 Adolfo
Futbol Base	Camp de futbol	Unió Esportiva Alpicat	686 066 691 Gerard
Futbol sala	Pavelló	Club de Futbol Sala Alpicat	626 800 055 Oriol
Futbol Veterans	Camp de futbol	Associació Esportiva Veterans	687 784 265 José Carlos
Gimnàstica de Manteniment	La Unió	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Helena
Gimnàstica Terapèutica	La Unió	Associació de Jubilats	973 736 661 (dt i dj de 10 a 12 h)
Hípica	Champion Horse	Club d'Hípica Champion Horse	973 737 863 Marc
Hoquei	Pavelló	Club d'Hoquei Alpicat	645 869 079 Divina
Ioga	Sala La Unió	AMPA Escola Dr. Serés	ampa.doctorseres@gmail.com
Karate infantil	Pavelló	Club Karate Alpicat	629 912 621 Aurora
Multiesports	Pavelló	AMPA Escola Dr. Serés	ampa.doctorseres@gmail.com
Natació	INEF Lleida	AMPA Escola Dr. Serés	ampa.doctorseres@gmail.com
Natació	Piscines Municipals	En Temporada Estival	973 737 010
Pàdel	Pistes de Pàdel	Ajuntament Alpicat (Esports)	973 737811 Pavelló
Pilates	La Unió	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Helena
Salsa	La Unió	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Helena
Sortides i excursions	Aire Lliure	Club Excursionista Alpicat	clubexcursionistalpicat@gmail.com
Tai-txi	Pavelló	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Helena
Tennis	Pistes de Tennis	Club de Tennis Alpicat	619 746 450 Albert
Volei	Pavelló	Volei Alpicat Associació	http://participa.alpicat.cat/volei
Zumba Fitness	La Unió	AMPA Escola Dr. Serés	ampa.doctorseres@gmail.com

Altres activitats

Estades esportives

Les estades de lleure 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:

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

Festa de l'esport

L'Ajuntament dedica la festa de Sant Sebastià, els dies 16 i 17 de gener, a l'esport, amb un gran ventall d'activitats per a tots els membres de la família.

Diumenge, 17 de gener de 2016. X Duatló popular

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. On podreu realitzar les activitats de: Aeròbic d'alt i baix impacte, cardio, entrenament policial, Kick Boxing, Kick boxing infantil amb anglès, musculació, steps, vale-tudo, zumba, pilates, krav-maga i jujitsu.

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!