

Fer esport, fer salut!



Des de la regidoria d'esports us presentem un gran ventall d'activitats esportives, que clubs, associacions i entitats del municipi ofereixen per a tots els públics de diferents edats.

El fet de practicar algun esport, fer gimnàstica o simplement jugar, caminar, anar amb bicicleta o fer activitats quotidianes d'una manera activa ens ajuda a sentir-nos millor, amb més energia, i a relaxar-nos, reduir l'estrès, dormir millor i tonificar els músculs. Cal que complementem aquest exercici físic amb una alimentació equilibrada per poder augmentar la nostra qualitat de vida.

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.

L'esport juga un paper molt important en les nostres relacions socials, ajudant-nos a gaudir de la companyia dels amics, companys i familiar, aconseguir així, una complicitat lúdica, saludable i fins hi tot competitiva.

Us convidem a que escullis l'opció esportiva que més us agradi. Recorda esta actiu té molts beneficis!

Anima't a fer esport!

Albert Costa Moix, regidor d'Esports



Telèfons

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 2016/17



Modalitats esportives

Activitat	Lloc on es practica	Nom Entitat	Informació: Tèlf./e-mail
Agility Cani	Recinte Agility	Club Agility Alpicat	679 489 070 Núria
Balla esportiu	La Unió	AMPA Escola Dr. Serés	ampa.doctorseres@gmail.com
Bàsquet	Pavelló	Alpicat Club de Bàsquet	691 425 796 Paqui
Bàsquet adaptat	Pistes Cobertes		629 040 693 Dolors
Bitlles	Casal	Club de Bitlles Alpicat	655 705 297 Manuel
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 Carlos
Dansa	La Unió	AMPA Escola Dr. Serés	ampa.doctorseres@gmail.com
Escalada i esquí	Aire Lliure	Club Excursionista Alpicat	clubexcursionistalpicat@gmail.com
Futbol	Camp de futbol	Club Atlètic Alpicat	686 944 244 Andrés
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
Garrofi	La Unió	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Marta
Gimnàstica de Manteniment	La Unió	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Marta
Gimnàstica Terapèutica	La Unió	Associació de Jubilats	973 736 661 (dt i dj de 10 a 12 h)
Hoquei	Pavelló	Club d'Hoquei Alpicat	645 869 079 Divina
loga	Sala La Unió	AMPA Escola Dr. Serés	ampa.doctorseres@gmail.com
Karate infantil	Pavelló	Club Karate Alpicat	629 912 621 Aurora
Mindfulness	La Unió	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)	http://pistesalpicat.reservaplay.cat/login
Pilates	La Unió	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Marta
Salsa	La Unió	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Marta
Sortides i excursions	Aire Lliure	Club Excursionista Alpicat	clubexcursionistalpicat@gmail.com
Tai-txi	La Unió	Associació Cultural de Dones	620 287 382 Marta
Tennis	Pistes de Tennis	Club de Tennis Alpicat	699 035 772 Àlex/ 676 583 405 Laura
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 21 i 22 de gener, a l'esport, amb un gran ventall d'activitats per a tots els membres de la família.

Diumenge, 22 de gener de 2017. XI Duatló popular

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.

Nacional Fitness (669 580 200)

És un gimnàs on podreu realitzar moltes activitats, com ara: aeròbic, entrenament policial, Kick Boxing,...

Raimat Golf Club (973 737 540)

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!