

POLIESPORTIU MUNICIPAL EL CIM DE TEIÀ



HORARIS:

- Dilluns a divendres de 8 a 13 i de 15 a 22.30 h
- Dissabtes de 9 a 14 i de 16 a 20 h
- Diumenges de 9 a 14 h

El poliesportiu romandrà tancat (a banda dels festius oficials):

- Caps de setmana de Nadal (23, 24, 30, 31 de desembre 2023, 6 i 7 de gener de 2024)
- Caps de setmana de Setmana Santa (30 i 31 de març de 2024)
- Caps de setmana de la 2na quinzena de juliol. (20, 21, 27 i 28 de juliol de 2024)
- El mes d'agost.

Dies que es tancarà a les 13 hores:

- 31 d'octubre de 2023 (dimarts, vigília Tots Sants).
- 7 de desembre de 2023 (dijous, vigília de Puríssima)
- 5 de gener de 2024 (divendres, vigília de Reis)
- 28 de març 2024 (dijous Sant)

LLOGUERS

El pavelló ofereix els espais esportius municipals a tota la població, potenciant i fomentant l'activitat física i l'esport.

Pista exterior Pista interior Sala d'activitats / de teràpies

Inclou la instal·lació necessària per a la pràctica de: futbol sala, bàsquet, tennis taula, bàdminton, handbol, patinatge i hoquei. Consulteu altres opcions.



Regidoria d'esports - Ajuntament de Teià
Tel. Poliesportiu 935405151 | Ajuntament 935409350
Administració: poliesportiu@teia.cat | www.teia.cat

PoliesportiuElcimteia | Poliesportiu El Cim

POLIESPORTIU MUNICIPAL EL CIM DE TEIÀ



C/ Josep Puigoriol, 68-84 - 08329 Teià - Barcelona

PISCINES MUNICIPALS SANT BERGER



Torrent de Sant Berger - 08329 Teià - Barcelona

CAMP DE FUTBOL SANT BERGER



Torrent de Sant Berger - 08329 Teià - Barcelona

PISTA AE TEIÀ



C/ Pere Noguera, 4 - 08329 Teià - Barcelona

BELLUGA'T
Fes esport a Teià!

INFO ESPORTS

2023 - 2024



Ajuntament
de Teià



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis



ACTIVITATS FÍSQUES PER JOVES I ADULTS

CROSS CIM: programa d'entrenament compost per exercicis funcionals on es treballen diferents objectius executats a alta intensitat.

ESPINNING CIM: Programa d'entrenament aeròbic que es realitza amb una bicicleta estàtica al ritme de la música, enforteix el sistema cardiovascular i respiratori.

ENTRENAMENT FUNCIONAL: creació de moviments que imiten les posicions i situacions naturals que es podrien donar a la vida quotidiana o a la competició.

ESPINNING TONO: activitat que combina l'activitat cardiovascular amb la tonificació muscular.

GLUTIS CIM: sistema d'entrenament centrat en la millora física i estructural de la musculatura de glutis, abdominals i cames.

HATHA YOGA: es un tipus de ioga amb postures corporals que aporten fermesa y elasticitat als músculs

PILATES CIM: activitat que combina l'entrenament amb la concentració, la respiració i la fluïdesa de moviments. Permet aconseguir una millor definició muscular, flexibilitat i control postural.

PILATES FIT: variant del pilates que fa servir diversos materials per assolir els objectius de manteniment, millora i equilibri del conjunt dels grups musculars per tal d'incrementar el to muscular i la consciència corporal.

POWER PUMP: és un programa d'entrenament físic que combina les activitats pròpies de l'aeròbic amb treball muscular mitjançant la realització d'exercicis de peses.

QI GONG: activitat d'origen xinès amb l'objectiu de conèixer, utilitzar i optimitzar el sistema energètic del cos humà, a través del moviment lent del cos, coordinat amb la respiració i la concentració.

TBC (Total Body Conditioning): entrenament muscular i aeròbic. S'adapta a tots els nivells i es realitza amb música i material de suport.

TONIFICACIÓ: sessió que comença amb un escalfament aeròbic i segueix amb un treball localitzat a diferents grups musculars per augmentar el to i donar forma al cos.

TONO STRECH: activitat que combina elements de tonificació i estiraments corporals. Pràctica apta per a gairebé qualsevol condició física i edat. Aporta estabilitat a les articulacions, flexibilitat i augmenta l'energia.

ZUMBA CIM: és una disciplina aeròbica, enfocada a cremar calories i mantenir un cos saludable, combina moviments de ball, diverses rutines aeròbiques.

ACTIVITAT ON LINE: sessions presencials amb suport en línia.

ENTITATS ESPORTIVES



AGRUPACIÓ ESPORTIVA TEIÀ C. Pere Noguera, 1-3.
Tel. 678 761 880 | a/e: teiabasquet@gmail.com
Competició a les diferents lligues de la Federació Catalana de Bàsquet



CET-CLUB EXCURSIONISTA TEIÀ Pg. de la Riera, 130 B
a/e: teiaclubcet@hotmail.es
Seccions de senderisme i Marxa Nòrdica, alta muntanya, BTT, curses i raids de muntanya, escalada, cultura i escola infantil de muntanya.



CLUB JUDO AMICS TEIÀ C. Torrent de Can Mateu, 5, B 2
Tel. 699 92 46 90 (Jordi) a/e: jordi.asjuba@gmail.com
"Judo per totes les edats: DILL – DIM Grups de: P-5 a 2on EP / 3er a 6è EP / ESO i adults"



CLUB ATLÈTIC TEIÀ Torrent de Sant Berger, s/n
Tel. 630 886 102 / 696 458 045
Fb: Club -Atlètic-Teià | Ig: @C.A.TEIÀ
Club de futbol de les categories territorial catalana i veterans del Vallès-Maresme.



CLUB PATINATGE TEIÀ
Tel. 696 69 95 57 a/e: clubpatinatgeteia@hotmail.com
Patinatge artístic sobre rodes per a totes les edats i nivells, amb opció de competir a federació i consell.



CLUB PETANCA TEIÀ Complex Esportiu St. Berger
Tel. 659 723 268 a/e: mcarmenalgo@hotmail.com



CLUB DE TENNIS BARCELONA-TEIÀ C. Ramon Llull, 12.
Tel. 93 555 37 00 a/e: info@ctbteia.com
www.ctbteia.com
Serveis esportius de tennis, pàdel, Pitch&Putt, gimnàs i piscina d'estiu, a més de serveis complementaris.



CLUB DE FUTBOL JOVENTUT TEIÀ Torrent de St Berger
Tel. 608 24 49 89 / 648463582 a/e: cfjteia@gmail.com
Club de futbol centrat al F-7 i F-11, tant en categoria masculina com en categoria femenina. Participació en les competicions de la FCF. Obert a tots el nens i nenes que vulguin aprendre i jugar a futbol.



TEIÀ FUTBOL CINC C. Josep Puigoriol, 68-84.
Tel. 618 446 956 a/e: teiafutbolcinc@gmail.com
Escola de futbol sala amb competicions en el més alt nivell català i emmarcats en la Fed. Catalana de Futbol.

ACTIVITATS ESPORTIVES INFANTILS

Fomentem el desenvolupament motriu i psicològic dels infants a través d'una programació basada en valors educatius com l'esforç, la superació, el respecte, l'esportivitat, l'amistat, el treball en equip, etc.

CALENDARI D'ACTIVITATS INFANTILS
Multiesport, Balla Balla i Zumba Kids (excepte Young Fit)
Inici el 12 de setembre de 2023 fins al 21 de juny de 2024
ambdós inclosos, (excepte Young Fit).

Horaris i Dies festius a banda dels oficials:
• Del 21 de desembre al 7 de gener (ambdós inclosos).
• Del 25 de març a l'1 d'abril (ambdós inclosos).

1. BALLA BALLA:

Activitat que ens permetrà conèixer el nostre cos i comprendre els aspectes bàsics de la seva estructura funcional, així com adoptar una postura correcta.
(de P4 a 4t). Activitat bilingüe en català i anglès.

2. MULTIESPORT:

Iniciació esportiva, mitjançant jocs i activitats lúdiques, en tot un seguit d'esports d'equip o individuals on es treballarà la psicomotricitat, la coordinació i la lateralitat.
(de P4 a 4t). Activitat bilingüe en català i anglès.

3. ZUMBA KIDS:

Activitat pensada per a infants sobre la base de les coreografies de Zumba Cim. Els passos s'aprenen a poc a poc, hi afegim jocs, activitats i elements d'exploració de valors educatius.
(de 2n a 6è)

4. STYLE DANCE:

Activitat on es combinen diferents balls (jazz, funky, etc.), per agafar sentit del ritme, coordinació i lateralitat.
(de 2n a 6è)

5. YOUNG FIT:

Combinació de tonificació i noves tendències.
(de 1r ESO a 4t ESO)

BELLUGA'T
Fes esport a Teià!

ACTIVITATS FÍSQUES PER JOVES I ADULTS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.05 - 9 h	Tonificació	Pilates Cim	Pilates Cim	Espinning Tono	Power Pump
9 - 9.15h					Abdominals
9.10 - 10.05 h	Pilates Cim TBC	Zumba Cim	Qi Gong TBC	Pilates Cim TBC	Pilates Cim Qi Gong
9.30 - 10.25 h		Cross Cim			
10.10 - 10.25 h	Glutis Cim		Glutis Cim (30min)		
10.10 - 11.05 h		Hatha loga		Pilates Cim	Pilates Cim
10.30 - 11.25 h	Espinning Cim		Espinning Cim		
11.10 - 12.05 h	Activitat On Line	Activitat On Line	Activitat On Line	Hatha loga	Activitat On Line
18 - 18:55 h	Tono Strech		TBC		Zumba Cim
19 - 19.55 h	Cross Cim Tonificació	Power Pump	Cross Cim Tonificació	Entren. funcional	Cross Cim
20 - 20.15h	Glutis Cim		Glutis Cim		
20 - 20.55h	Zumba Cim	Pilates Fit	Zumba Cim	Zumba Cim	
21 - 21:55h	Activitat On Line	Activitat On Line	Activitat On Line	Activitat On Line	Activitat On Line

ACTIVITATS ESPORTIVES INFANTILS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
16.30 a 18 h	Multiesport Zumba Kids	Balla Balla	Multiesport Zumba Kids	Balla Balla Multiesport	Style Dance
18 a 18.55 h		Young Fit		Young Fit	

ACCÉS: Inscripció prèvia. Places limitades.

SALA FITNESS

Horari Tècnic/a Sala Fitness

La sala resta oberta en el mateix horari que el pavelló. Els nostres tècnics t'explicaran quins tipus d'exercicis són els més adequats per aconseguir els teus objectius i nivell.

	DL	DM	DX	DJ	DV
MATINS		9 - 9.30 h		9 - 10 h	
TARDES	18 - 19 h 20 - 21 h	18 - 20 h	18 - 19 h 20 - 21.30 h	18 - 20 h	