

EQUIPAMENTS ESPORTIUS MUNICIPALS



POLIESPORTIU EL CIM

C/ Josep Puigoriol, 68-84. Tel.: 93 540 51 51 Fax: 93 181 11 50
a/e: infoesports@teia.cat (administració) / poliesportiu@teia.cat (direcció)
Més informació: www.teia.cat / Facebook : Poliesportiu Municipal El Cim

HORARIS (de setembre a juliol):

- De dilluns a divendres de 9 h a 13 h i de 15 h a 22.30 h

(D'octubre a juny):

- Dissabtes de 9 h a 14 h i de 16 h a 20 h

- Diumenges de 9 h a 14 h

Dies que es tancarà a les 17 hores:

27 de desembre de 2018 (divendres - vigília Inmaculada)

24 de desembre de 2018 (dilluns - Vigília de Nadal)

31 de desembre de 2018 (dilluns - Vigília Any Nou)

5 de gener de 2019 (dissabte - vigília de reis)

18 d'abril 2019 (dijous Sant)



PISCINES MUNICIPALS SANT BERGER
Torrent de Sant Berger



CAMP DE FUTBOL SANT BERGER
Torrent de Sant Berger



PARC DE VALLBELLIDA

POLIESPORTIU EL CIM

SALA FITNESS:

La sala resta oberta al mateix horari que el pavelló.

Horari amb monitoratge: dilluns de 9.15 h a 10.15 h, dijous de 9.30 h a 10.30 h i dilluns, dimecres i dijous de 19 h a 21 h.

Els nostres tècnics t'explicaran quins tipus d'exercici són els més adequats per aconseguir els teus objectius.

LLOGUERS

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

- Pista exterior
- Pista interior
- Sala de teràpies

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

NORMES D'ÚS PAVELLÓ POLIESPORTIU MUNICIPAL EL CIM

1. Tothom qui accedeixi a la instal·lació ha de respectar les normes d'ús i comportar-se amb la màxima correcció i respecte envers als altres.
2. És obligatori l'ús de calçat esportiu i roba adequada per a la pràctica esportiva.
3. No es podrà accedir a les zones esportives amb el mateix calçat que s'ha utilitzat pel carrer.
4. Per raons d'higiene s'ha de portar una tovallola per a utilitzar a les màquines i a sobre dels matalassos.
5. L'escalfament prepara l'organisme per a l'activitat que hem de realitzar. Per aquest motiu s'aconsella no entrar a les classes 10 minuts després del seu inici.
6. És molt important no marxar abans que finalitzi l'activitat, ja que evitarem possibles lesions.
7. Quan es faci un mal ús del material o de la instal·lació, qualsevol treballador o tècnic podrà prohibir l'entrada al poliesportiu.
8. Es prega a tots els usuaris del pavelló, que respectin tots els senyals i indicacions per a la seva millor conservació. A qui no en faci cas, se li exigirà l'abandonament del recinte.



Ajuntament de Teià



INFO ESPORTS 2018-2019



Ajuntament de Teià

ENTITATS ESPORTIVES



AGRUPACIÓ ESPORTIVA TEIÀ: C. Pere Noguera 1-3 · 675 780 438
teiasbasquet@gmail.com · f aeteia · @teiasbasquet
Club de bàsquet de Teià fundat l'any 1932.



CLUB DÒMINO TEIÀ: Pg. de la Riera, 74
651 470 973 · gangesmasip@gmail.com



CET - CLUB EXCURSIONISTA TEIÀ: Pg. de la Riera, 130 B Teià
teiaclubcet@hotmail.es · www.clubexcursionistateia.cat
Seccions de senderisme, alta muntanya, BTT, curses de muntanya, curses d'orientació, escalada, cultura i escola infantil de muntanya.



CLUB JUDO AMICSTEIÀ: C. Torrent de Can Mateu núm. 5 B 2
699 92 46 90 (Jordi) · jordi@asjuba.com



CLUB ATLÈTIC TEIÀ: Torrent de Sant Berger, s/n
C. Josep Sabatés, 19 · 630 886 102 / 696 458 045
club.atletic.teia@gmail.com · f Club-Atlètic-Teià



CLUB PATINATGE TEIÀ: 690 372 703 (Berta)
clubpatinatgeteia@hotmail.com · f ClubPatinatgeTeia



CLUB PETANCA TEIÀ: Complex Esportiu St. Berger · 659 723 268
mcarrenalgo@hotmail.com · f clubpetanca.teia



CLUB DE TENNIS BARCELONA-TEIÀ: C. Ramon Llull, 12
93 555 37 00 · info@ctbteia.com · www.ctbteia.com
Al nostre club podràs trobar diferents serveis esportius tant per a abonats com per a l'ús puntual de tennis, pàdel, Pitch&Putt, gimnàs i piscina d'estiu, a més d'una sèrie de serveis complementaris com: escola de tennis, escola de pàdel, escola de Pitch&Putt, classes particulars, campus d'estiu, stages especials de tennis i pàdel, servei de personal Trainer, servei d'estètica i massatge i molt més.
En el CTBT, organitzem durant tot l'any diferents competicions obertes a tothom on podreu gaudir de les nostres instal·lacions. A més, també disposem del nostre servei de bar-restaurant on organitzem festes, celebracions i música en viu...



TEIÀ FUTBOL CINCO: C. Josep Puigoriol 68-84 · 650 266 280
teiafutbolcinc@gmail.com · f TeiaF5 @teiafutbolcinc @TeiaF5
Escola de Futbol Sala amb competició emmarcada a la Federació Catalana de Futbol Sala, Federació Catalana de Futbol i Consell Esportiu Escolar de Barcelona. També ofereix el programa de formació per als més petits d'Educació Infantil 4 i 5 amb servei de recollida a l'Escola El Cim de Teià.



CLUB DE FUTBOL JOVENTUT TEIÀ: Torrent de Sant Berger s/n
681 66 70 37 · cfjteia@gmail.com · f cfjteia
Club de futbol centrat en l'F-7 i l'F-11. Participació en les competicions de la Federació Catalana de Futbol. Obert a tots els nens i nenes que vulguin aprendre i jugar a futbol. També ofereix l'activitat dirigida als nens de P4 i P5 (escoleta).

ACTIVITATS ESPORTIVES INFANTILS

Fomentem el desenvolupament motor 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...

BALLA BALLA (de 4 a 8 anys) Activitat bilingüe en Català i Anglès

Dimarts i dijous de 16.30 h a 18.00 h

Activitat que ens permetrà conèixer el nostre cos i comprendre els aspectes bàsics de la seva estructura funcional, així com adoptar una correcta col·locació.

MULTIESPORT (de 4 a 8 anys) Activitat bilingüe en Català i Anglès

Dilluns, dimecres i dijous de 16.30 h a 18.00 h

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.

Hip Hop (de 8 a 12 anys)

Dilluns i dimecres de 16.30 a 18.00 h

Activitat composta per una barreja de moviments i formes artístiques, provinents del barri novaïorquès del Bronx.

STYLE DANCE (de 8 a 12 anys)

Divendres de 16.45 h a 18.15 h

Activitat on es combinen diferents balls (jazz, hip hop, funky, etc...), per agafar sentit del ritme, coordinació i lateralitat.

YOUNG FIT (13 a 18 anys)

Dimarts i dijous de 18.00 a 18.55h

Activitat destinada a joves de 13 a 18 anys, consisteix en una combinació de balls i noves tendències. Cal inscripció prèvia.

ACTIVITATS FÍSQUES PER A JOVES I ADULTS

Sessions de 55 minuts.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
TBC 9.10 h - 10.05h	CROSS CIM 9.15 h - 10.15 h	TBC 9.10 h - 10.05h	PILATES CIM 9.15 h - 10.10 h	POWER PUMP 9.10 h - 10.05 h
	ZUMBA CIM 9.15 h - 10.10 h	TAI-TXI 9.15 h - 10.10 h	CARDIOBOX PISTA INTERIOR 9.20 h - 10.15 h	TAI-TXI 9.15 h - 10.10 h
GLUTIS CIM 10.10 h - 10.25 h	PILATES FIT 10.15 h - 11.10 h	GLUTIS CIM 10.10 h - 10.25 h	PILATES CIM 10.15 h - 11.10 h	PILATES CIM 10.10 h - 11.05 h
ESPINNING CIM 10.30 h - 11.25 h		ESPINNING CIM 10.30 h - 11.25 h	HIIT FITNESS 10.20 h - 10.35 h	ABDOMINALS SALA FITNESS 10.15 h - 10.30 h
ESPINNING ONLINE 11.30 h - 13.00 h	ESPINNING ONLINE 11.30 h - 13.00 h	ESPINNING ONLINE 11.30 h - 13.00 h	ESPINNING ONLINE 11.30 h - 13.00 h	ESPINNING ONLINE 11.30 h - 13.00 h
ESPINNING ONLINE 15.15 h - 16.15 h	ESPINNING ONLINE 15.15 h - 16.15 h	ESPINNING ONLINE 15.15 h - 16.15 h	ESPINNING ONLINE 15.15 h - 16.15 h	ESPINNING ONLINE 15.15 h - 16.15 h
CROSS CIM 19.00 h - 20.00 h	YOUNG FIT 18.00 h - 18.55 h	CROSS CIM 19.00 h - 20.00 h	YOUNG FIT 18.00 h - 18.55 h	
TONIFICACIÓ 19.00 h - 19.55 h	ENTRENAMENT FUNCIONAL 19.00 h - 19.55 h	TONIFICACIÓ 19.00 h - 19.55 h	POWER PUMP 19.00 h - 19.55 h	PILATES FIT 19.00 h - 19.55 h
GLUTIS CIM 20.00 h - 20.15 h		GLUTIS CIM 20.00 h - 20.15 h		
ABDOMINALS SALA FITNESS 20.00 h - 20.15 h		ABDOMINALS SALA FITNESS 20.00 h - 20.15 h	ABDOMINALS SALA FITNESS 20.00 h - 20.15 h	
ZUMBA CIM 20.20 h - 21.15 h	ESPINNING CIM 20.00 h - 20.55 h	ZUMBA CIM 20.20 h - 21.15 h	ZUMBA CIM 20.00h - 20.55 h	ZUMBA CIM 20.00h - 20.55 h
HIIT FITNESS 21.00 h - 21.15 h	PILATES FIT 21.00 h - 21.55 h	HIIT FITNESS 21.00 h - 21.15 h	PILATES FIT 21.00 h - 21.55 h	COOL FUNKY 21.00 h - 22.00 h
ESPINNING CIM 21.20 h - 22.15 h		ESPINNING CIM 21.20 h - 22.15 h		

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

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

ESPINNING CIM: És un programa d'entrenament aeròbic que es realitza amb una bicicleta estàtica al ritme de la música, enforteix el sistema cardiovascular i respiratori, ajuda a la reducció dels greixos i el colesterol.

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.

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.

TAI-TXI: Art de meditació en moviment formulada d'acord amb els principis de la medicina tradicional xinesa. Pràctica basada en la relaxació i la respiració. Aporta beneficis a nivell muscular i millora l'harmonia corporal.

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

CARDIOBOX: Exercici de condicionament físic que combina entrenament de força muscular, resistència, equilibri, agilitat i coordinació a partir d'exercicis bàsics de boxa.

HIIT FITNESS: Activitat nova! Redueix el temps d'entrenament augmentant la velocitat d'execució. La seva estructura està basada en intervals d'alta intensitat de 15 min.

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.

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.

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

COOL FUNKY: Activitat nova! Activitat que fusiona diferents tècniques de balls urbans amb música variada.

CROSS CIM: Activitat nova! Programa d'entrenament a partir d'exercicis funcionals on es treballen diferents objectius (pèrdua de pes, augment de la capacitat cardiovascular, enfortir i tonificació muscular) executats a alta intensitat.