

# **PARTICIPACIO SETMANA DE L'ESPORT 2024**

## **FESTA DE L'ESPORT**

**Dissabte 6 d'abril de 10.30 a 14 hores al Parc de la Vila**

### **Carpes informatives**

---

1. Club Tennis Esparreguera 1967
2. Animal CrossFit Esparreguera
3. Club Petanca i Bitlles Barri Font
4. Club Bàsquet Esparreguera
5. Smile Fit
6. Mesenforma
7. Gimnàs Stylo
8. Club Handbol Esparreguera
9. Centre d'Esports Esparreguera
10. CETT Esparreguera
11. Club d'Escacs La Passió d'Esparreguera
12. Club Excursionista Esparreguera
13. Club Volei Esparreguera
14. Club Gimnàstica Esparreguera
15. Club Futbol Sala Esparreguera
16. Esparreguera Rugby Club
17. Petjades de Colors
18. Club Patinatge Artístic Esparreguera
19. Club Hípic Esparreguera
20. Club Ciclista els Culets Vermells

## **Activitats entitats esportives i centres esportius**

---

### **1. Club Tennis Esparreguera 1967**

- Nom activitat/s: Portes Obertes
- Dia i horari: Dissabte 6 d'abril de 17 a 20h
- Espai esportiu on es farà: Pistes Municipals de Tennis
- Breu descripció: Portes Obertes per a tothom. Préstec de material esportiu (raquetes i pilotes) per a que tothom pugui provar el tennis.

### **2. Animal CrossFit Esparreguera**

- Nom activitat/s: Classe de prova gratuïta
- Dia i horari: De dilluns 8 a divendres 12 d'abril
- Espai esportiu on es farà: Carrer Tres Rieres, 22 del P.I. Sud-Magarola
- Breu descripció:  
Serà una classe d'iniciació d'1 hora a CrossFit, partint des de zero i centrant-nos en la tècnica i correcta execució dels diferents exercicis (halterofília, gimnàstics, etc...).

Si la persona que ve ja té experiència a CrossFit, farà una classe dirigida d'1 hora amb la resta de la classe. Si després de la prova s'apunten en aquell mateix moment, tindran un 10% de descompte el primer mes.

### **3. Club Petanca i Bitlles Barri Font**

- Nom activitat/s: Portes Obertes
- Dia i horari: Divendres 12 d'abril a les 17h
- Espai esportiu on es farà: Pistes Petanca i Bitlles Barri Font
- Breu descripció: Portes obertes a les nostres instal·lacions i activitats programades amb un berenar al finalitzar.

### **4. Club Bàsquet Esparreguera**

- Nom activitat/s: Graderia Oberta
- Dia i horari: De dilluns 8 a divendres 12 d'abril de 17 a 20h
- Espai esportiu on es farà: Pavelló Ramon Martí
- Breu descripció: Oferim la possibilitat d'accedir a la nostra graderia per veure els nostres entrenaments.

## **5. Smile Fit**

- Nom activitat/s: Portes Obertes
- Dia i horari: Dissabte 6 de 16:30 a 20h i dimarts 9 d'abril de 20 a 21h
- Espai esportiu on es farà: Carrer de Baix, 46, 2º 1ª
- Breu descripció:

### **Dissabte 6 de d'Abril**

16:30-17:15 Zumba: ball i diversió.

17:30-18:15 Strong: HITT, tonifica y millora la resistència cardiovascular.

18:30-19:15 Bodypump: Treballa tots els grups musculars com a la sala de musculació però al ritme de la música.

19:30-20:00 Jumping fitness: disfruta a sobre del trampolí mentre exercites el teu cos.

### **Dimarts 9 d'Abril**

20:00-21:00 Hipopressius: tècniques hipopressives i posturals.

## **6. Mesenforma**

- Nom activitat/s: Classe de prova gratuïta
- Dia i horari: De dilluns 8 a divendres 12 d'abril
- Espai esportiu on es farà: Av. de Francesc de Marimon, 91, local 2
- Breu descripció: Durant la setmana següent oferirem una classe de prova gratuïta per a tothom i la quota del mes d'abril gratuïta per als que es matriculin.

## **7. Gimnàs Stylo**

- Nom activitat/s: Classes gratuïtes
- Dia i horari: Dilluns 8 i dimarts 9 d'abril
- Espai esportiu on es farà: Av. Francesc Macià, 35
- Breu descripció:

Dilluns 8 d'abril: Classes gratuïtes de:

Karate Infantil ( + 5 anys ) 17:30h

Karate Juvenil ( 12 a 14 anys ) 18:30h

Dimarts 9 d'abril: Classes gratuïtes de:

Baby Danceurban ( 4, 5 i 6 anys ) 17:15h

Dance Urban Infantil ( 7, 8, 9, 10 anys ) 18:15h

NECESSARI FER RESERVA ( LÍMIT D'ASSISTÈNCIA )

RESERVA DE CLASSE PER TELF i WhatsApp 690 24 58 91

## **8. Club Handbol Esparreguera**

- Nom activitat: Jornades de portes obertes
- Dia i Horari:  
Dimarts 9 d'abril de 17h a 18:30h  
Dijous 11 d'abril de 18h a 19:15h
- Espai esportiu on es farà: Pavelló municipal El Castell
- Breu descripció: Jornada de portes obertes a tots els nens i nenes entre 6 i 12 anys que vulguin conèixer l'handbol. Podran provar un esport amb grans beneficis pel sistema cardio-respiratori i on s'educa als jugadors amb valors d'igualtat, companyonia, inclusió, joc net, respecte i superació.

## **9. Centre d'Esports Esparreguera**

- Nom activitat/s: Juga a futbol amb el Centre d'Esports Esparreguera
- Dia i horari: De dilluns 8 a divendres 12 d'abril de les 17h a les 18.30h
- Espai esportiu on es farà: Camp d'Esports Municipal
- Breu descripció: Iniciació al futbol, pràctica esportiva amb jugadores i jugadors del nostre club amb entrenadors titulats.

## **10. CETT Esparreguera**

- Nom activitat/s: Portes Obertes
- Dia i horari: De dilluns 8 a diumenge 14 d'abril de les 17h a les 18.30h
- Espai esportiu on es farà: Local CETT Esparreguera. Carrer del Mestre Tomàs Cabeza, 13, 15.
- Breu descripció: Qui s'acosti al club pot gaudir d'un entrenament de franc a l'escola del club durant tota la setmana.

## **11. Escola d'Arts Marcials Harondo**

- Nom activitat/s: Classe de Taewondo Escola d'Arts Marcials Harondo i activitat de prova obert a tothom
- Dia i horari: Divendres 12 d'abril de 17:30h a 19:30h

- Espai esportiu on es farà: Plaça del Centre
- Breu descripció: l'Escola d'Arts Marcials Harondo realitzarà una classe amb els seus alumnes i després, tot aquell que vulgui, podrà fer una prova amb nosaltres.

## **12. Club d'Escacs La Passió d'Esparreguera**

- Nom activitat/s: Taller d'escacs.
- Dia i horari: Dimarts 9 d'abril i divendres 12 d'abril de 18h a 20h.
- Espai esportiu on es farà: Sala d'Exposicions de la sala petita del Teatre de La Passió d'Esparreguera. Av. Francesc Marimon 83.
- Breu descripció: El taller tractarà principalment de fer partides d'escacs. Depenent de la participació, es podrà realitzar una classe d'escacs sobre repàs de les normes, tàctiques i estratègies habituals, i algun exercici pràctic.

## **13. Club Volei Esparreguera**

- Nom activitat/s:

VALORS EDUCATIUS DE L'ESPORT: ENTRENAMENTS DE VOLEI i TORNEIG DE KAHOOT !

- Dia i horari:
  - Dilluns de 15.30 a 17h al Pavelló Municipal el Castell
  - Dimarts de 15.30 a 17h al Pavelló Municipal el Castell
  - Dimecres de 17 a 18.30h a l'Escola Montserrat
  - Divendres de 17 a 18.30h i de 20.30 a 21.30h al Pavelló Municipal el Castell
- De dilluns a dijous actiu de 20 a 23h, on-line amb kahoot
- 
- Espai esportiu on es farà:
 

Pavelló Municipal el Castell

Escola Montserrat

Kahoot ON-LINE
- Breu descripció:

Obrim les portes dels nostres entrenaments per tal que nois i noies de la nostra vila puguin venir a fer un tast de la pràctica d'aquest esport, alhora que organitzarem durant tota la setmana un torneig on-line de kahoot, dedicat al volei (història, normes, coneixement del món del volei en general..). Farem servir l'eina on-line kahoot, prou coneguda dins del món educatiu, per tal de visibilitzar la fusió entre el món de l'esport, el món de l'educació i el món de la tecnologia ben emprada.

El dissabte 6 d'abril, a la nostra paradeta, repartirem tríptics informatius del nostre club, on hi hauran codis Qr que lincaran a un formulari per apuntar-se a fer entrenaments de prova durant la setmana; tots els nois i noies que s'apunten a fer un entrenament de prova durant la setmana de l'esport, podran participar gratuïtament al torneig de kahoot que es durà a terme cada vespre on-line, de dilluns a dijous. El divendres, els guanyadors/es rebran obsequis.

#### **14. Club Gimnàstica Esparreguera**

- Nom activitat/s: Jornada portes obertes de gimnàstica.
- Dia i horari: De dilluns 8 a divendres 12 d'abril en horari de 17'30h a 18'30h (nens/es fins a 3r de primària) i de 19h a 20h (nens/es a partir de 4t de primària)
- Espai esportiu on es farà: Pavelló municipal el Castell
- Breu descripció: Tots els infants que vulguin, poden venir a provar la gimnàstica. Es portarà a terme un entrenament de gimnàstica de la disciplina d'artística o rítmica i faran un petit tastet dels seus respectius aparells.

#### **15. Club Futbol Sala Esparreguera**

- Nom activitat/s: Jornada portes obertes de futbol sala.
- Dia i horari:

Dijous 11 d'abril de 17:00 a 18:00h

Divendres 12 d'abril de 17:00 a 18:30h

- Espai esportiu on es farà: Pavelló municipal el Castell
- Breu descripció:

Plantejament d'activitats de futbol sala de col·laboració i cooperació, millora de la tècnica individual i col·lectiva a través de tasques adaptades i ajustades a les edats i nivells.

Ús de metodologies innovadores per incentivar la cooperació i la participació.

## **16. Esparreguera Rugby Club**

- Nom activitat/s: Promoció de l'escola de rugbi i el club
  - Dia i horari: Dimecres 10 i divendres 12 d'Abril de 17.30h a 19.00h
  - Espai esportiu on es farà: Camp municipal d'esports
  - Breu descripció: Entrenament d'introducció al Rugby i rugby flag per
  - Nens i nenes a partir 6 anys.
- 
- Nom activitat/s: Promoció de l'equip sènior FEMENÍ i sènior MASCULÍ
  - Dia i horari: Dilluns 8 d'abril de 20h a 22h.
  - Espai esportiu on es farà: Camp municipal d'esports
  - Breu descripció: Entrenament d'introducció al Rugby per adults.

## **17. Petjades de Colors**

- Nom activitat/s: TASTET D'ACTIVITATS INCLUSIVES A LA NATURA
- Dia i horari: Divendres 12 d'abril de 17.30 h a 19 h
- Espai esportiu on es farà: Parc de la Vila (punt de trobada: entrada principal Passeig dels Jocs Olímpics)
- Breu descripció: En aquest breu taller pràctic s'oferirà un petit tastet sobre el maneig bàsic de la cadira Joëlette i les barres direccionals. Gràcies a aquests elements de suport, persones amb mobilitat reduïda i amb ceguesa o baixa visió poden gaudir de la natura. Si t'agrada el senderisme, gaudir de la natura i creus que tothom hauria de tenir el mateix dret a fer-ho, no ho dubtis més i acompanya'ns! Adreçat a majors de 18 anys. Activitat gratuïta. Es recomana inscripció prèvia.

## **18. Club Petanca AAVV La Plana**

- Nom activitat/s: Lliga interna de club
- Dia i horari: Diumenge 7 d'abril a les 9h
- Espai esportiu on es farà: Pistes de petanca La Plana
- Breu descripció: Lliga interna de socis de la entitat cada dos diumenges. Cal inscripció prèvia.

## **19. Veterans Futsal**

- Nom activitat/s: Prova el futsal veterà
- Dia i horari: Divendres 12 d'abril a les 22.30h
- Espai esportiu on es farà: Pavelló municipal el Castell

- Breu descripció: Vine i prova-ho !!! A partir de 35 anys.

## **20. Espadel Club**

- Nom activitat/s: Portes Obertes
- Dia i horari: De dilluns 8 a divendres 12 d'abril en horari de 9 a 22h
- Espai esportiu on es farà: C/ Ceràmica, 13
- Breu descripció: Vine a conèixer el nostre club amb els serveis que oferim de pàdel i totes les nostres activitats i tornejos per a totes les edats.

## **21. Club Hípic Esparreguera**

- Nom activitat/s: Portes Obertes i passeig en poni gratuït
- Dia i horari: Dissabte 13 d'abril
- Espai esportiu on es farà: Camí de Can Rubio, s/n
- Breu descripció:

Portes obertes per veure el centre i els entrenaments dels alumnes

Passeig en poni gratuït de 10h a 13h per a menors de 8 anys. Cal inscripció prèvia.

## **22. Club Patinatge Artístic Esparreguera**

- Nom activitat/s: Entrenament i exhibició de patinatge
- Dia i horari: Dijous 11 d'abril a les 19h
- Espai esportiu on es farà: Pista poliesportiva exterior Zona Esportiva Municipal
- Breu descripció: Farem una exhibició de les nenes mes grans del club juntament amb un entreno per a que puguin veure el que fem.

## **23. Club Ciclista els Culets Vermells**

- Nom activitat/s: Sortida cicloturista
- Dia i horari: Diumenge 7 d'abril i dimarts 9 d'abril
- Breu descripció:

Diumenge 7 d'abril: Sortida cicloturista per carretera a les 8h.

Punt de trobada: davant la Passió. Recorregut en adaptat al nivell del participants.

Durada 3-3h30 (60-90km) als voltants del Penedès i el Baix Llobregat.



Dimarts 9 d'abril: Sortida cicloturista per carretera a les 16h.

Punt de trobada: davant la Passió. Recorregut en adaptat al nivell del participants.

Durada 2h aprox. als voltants del Penedès i el Baix Llobregat.

Cal apuntar-se al email del club: [elsculetsvermells@gmail.com](mailto:elsculetsvermells@gmail.com) o durant el dissabte 6 d'abril a la Festa de l'Esport.

## **24. Societat de Pescadors**

- Nom activitat/s: 2on Concurs de lliga de pesca d'aigua dolça
- Dia i horari: Diumenge 7 d'abril de 8 a 13h
- Espai esportiu on es farà: Font dels Pescadors – Zona Can Vinyals i Canal Trencat
- Breu descripció: Concurs de lliga social obert a tots els assistents.

## **25. Ajuntament d'Esparreguera. Servei d'Esports**

- Nom activitat/s: Activitats dirigides a la Plaça del Centre
- Dies i horaris:
- CARDIOBOX: Dimarts, 9 d'abril a les 20:00h
- SUMBA: Dijous, 11 d'abril a les 20:00h
- Espai esportiu on es farà: Plaça del Centre
- Breu descripció: Us convidem a participar a dues activitats dirigides a l'aire lliure a la Plaça del Centre.