

POLIESPORTIU EL CIM

SALA FITNESS: Els nostres tècnics t'explicaran quins tipus d'exercici són els més adequats per aconseguir els teus objectius i nivell.

La sala resta oberta en el mateix horari que el pavelló.

Horari tècnic/a sala fitness: Dm de 9.00 a 9.30h, dj de 8.30 a 10.00h / Dll, dc i dj de 18 a 19h i de 20 a 21h, dm de 18h a 19h

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

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 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.

HORARI POLIESPORTIU:

- Dilluns, dimarts i divendres de 9 a 13 h i de 15 a 22.30 h

- Dimecres i dijous de 7.45 a 13 h i de 15 a 22.30 h

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

- Diumenges de 9 a 14 h

El poliesportiu romandrà tancat:

- Els festius oficials.

- Mes d'agost (no es cobrarà la mensualitat).

- Els caps de setmana de Nadal, Setmana Santa i la segona quinzena de juliol.

Dies que es tancarà a les 13 hores:

- 24 de desembre de 2019 (dimarts - vigília de Nadal)

- 31 de desembre de 2019 (dimarts - vigília Any Nou)

- 9 d'abril 2020 (Dijous Sant)

- 23 de juny 2020 (nit de St. Joan)

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'hagi 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.

9. Informem a tots els usuaris que per tal que una baixa consti efectiva s'ha de signar l'impres de baixa que haureu de lliurar a la recepció del poliesportiu dins del període de l'1 al 10 del mes corresponent. Fora d'aquest termini no es podrà reclamar el no cobrament d'aquella mensualitat.

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)

a/e: poliesportiu@teia.cat

(direcció)

www.teia.cat

Poliesportiu Municipal El Cim

poliesportiu@teia.cat



CAMP DE FUTBOL SANT BERGER

Torrent de Sant Berger



PISCINES MUNICIPALS SANT BERGER

Torrent de Sant Berger



PARC DE VALLBELLIDA



Ajuntament
de Teià



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis

INFO ESPORTS 2019-2020



ENTITATS ESPORTIVES



AGRUPACIÓ ESPORTIVA TEIÀ: C. Pere Noguera 1-3.
Tel. 675 780 438 Fax: 93 555 98 89 a/e: teiabasquet@gmail.com
Competició a diferents lligues de la Federació Catalana de Bàsquet



CLUB DÒMINO TEIÀ: Pg. de la Riera, 74. Tel. 651 470 973
a/e: gangesmasip@gmail.com
Juga i participa en activitats de dòmino.



CEI - CLUB EXCURSIONISTA TEIÀ: Pg. de la Riera, 130 B Teià
E-mail: 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
Tel. 699 92 46 90 (Jordi) a/e: jordi@asjuba.com



CLUB ATLÈTIC TEIÀ: Torrent de Sant Berger, s/n
C. Josep Sabatés, 19. Tel. 630.886.102 / 696.458.045
a/e: club.atletic.teia@gmail.com Facebook: Club -Atlètic-Teià
Club de futbol de les categories territorial catalana i veterans del Vallès-Maresme.



CLUB PATINATGE TEIÀ: Tel. 690 372 703 (Berta)
a/e: clubpatinatgeteia@hotmail.com
Escola de patinatge artístic per a nens i nenes de totes les edats.



CLUB PETANCA TEIÀ: Complex Esportiu St. Berger
Tel. 659 723 268 e-mail: mcarmenalgo_@hotmail.com
Participa a la Lliga federada, a la tirada de boles de final de la Lliga del Maresme.



CLUB DE TENNIS BARCELONA-TEIÀ: C. Ramon Lluïl, 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 com: escola de tennis, escola de pàdel, escola de Pitch&Putt, classes particulars, campus d'estiu DIVERTEIÀ, stages especials de tennis, pàdel.
A més, també disposem del nostre servei de bar-restaurant on organitzem festes, celebracions i música en viu...



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 Federació Catalana de Futbol.



CLUB DE FUTBOL JOVENTUT TEIÀ: Torrent de Sant Berger s/n
Tel. 681 66 70 37 a/e: cfjteia@gmail.com / www.cfjteia.cat
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 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...

ACCÉS: Inscripció prèvia. Places limitades.

BALLA BALLA (de 4 a 10 anys)

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.

BALLS URBANS (de 12 a 17 anys)

Dimarts i dijous de 15:10 a 16:10 h. Combinació de balls i noves tendències.

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, originals del Bronx.

MULTIESPORT (de 4 a 8 anys)

Dilluns, dimecres i dijous de 16:30 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.

STYLE DANCE (de 8 a 13 anys)

Divendres de 16:45 a 18:15 h. Activitat on es combinen diferents balls (jazz, funky, etc...), per agafar sentit del ritme, coordinació i lateralitat.

YOUNG FIT (12 a 17 anys)

Dimarts i dijous de 18:00 a 18:55 h. Combinació de tonificació i noves tendències.

	DLL	DM	DC	DJ	DV
15:10 16:10			BALLS URBANS		BALLS URBANS
16:30 18:00	MULTI-ESPORTS	HIP HOP	BALLA BALLA	MULTI-ESPORTS HIP HOP	MULTI-ESPORTS BALLA BALLA
16:45 18:15					STYLE DANCE
18:00 18:55		YOUNG FIT		YOUNG FIT	

ACTIVITATS FÍSQUES PER A JOVES I ADULTS

Sessions de 55min.

ABDOMINALS: (Sala de Fitness) Dilluns, dimecres i dijous de 20.00 a 20.15 h / Divendres 10.10 a 10.25 h

CARDIOBOX: (Pista interior) Exercici de condicionament físic que combina entrenament de força muscular, resistència, equilibri, agilitat i coordinació a partir d'exercicis bàsics de boxa. Dimecres de 7.45 a 8.40 h / Dijous de 9.10 a 10.05 h

COOL FUNKY: Activitat que fusiona diferents tècniques de balls urbans amb música variada. Divendres de 20.15 a 21.10 h

CROSS CIM: Programa d'entrenament compost per exercicis funcionals on es treballen diferents objectius (pèrdua de pes, augment de la capacitat cardiovascular, enfortir i tonificar músculs), constantment substituïts, executats a alta intensitat. Dimarts de 9.10 a 10.05 h / Dilluns i dimecres de 19 a 19.55 h

ENTRENAMENT FUNCIONAL: Creació de moviments que imiten les posicions i situacions naturals que es podrien donar a la vida quotidiana o la competició. Dimarts de 19.00 a 19.55 h

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, a la reducció dels greixos i el colesterol. Dilluns i dimecres de 10.30 a 11.25 h / Dimecres de 21.20 a 22.15 h / Dimarts de 20.00 a 20.55 h

ESPINNING ONLINE: De dilluns a divendres d'11.30 a 13.00 h De dilluns, dimarts i dijous de 15.15 a 16.15 h

ESPINNING TONO: Activitat que combina l'activitat cardiovascular amb tonificació muscular. Dilluns de 21.20 a 22.15 h / Dijous de 7.45 a 8.40 h

GLUTIS CIM: Sistema d'entrenament centrat en la millora física i estructural de la musculatura de glutis, abdominals i cames. Dilluns i dimecres de 10.10 a 10.25 h / Dilluns i dimecres de 20.00 a 20.15 h

HIT FITNESS: Redueix el temps d'entrenament augmentant la velocitat d'execució. És un entrenament d'interval d'alta intensitat amb una durada de 15min. Dilluns i dimecres de 21.00 a 21.15 h

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. Dijous de 9.10 a 10.05 i de 10.10 a 11.05 h / Divendres de 10.10 a 11.05 h

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7:45 - 8:40	TANCAT	TANCAT	CARDIOBOX	ESPINNING TONO	TANCAT
9:10 - 10:05	TBC	ZUMBA CIM	TBC	PILATES CIM	CARDIO-BOX
9:30 - 10:25		CROSS CIM			POWER PUMP
10:10 - 10:25	GLUTIS CIM		GLUTIS CIM	HIIT FITNESS	ABDOMINALS
10:10 - 11,05		PILATES FIT		PILATES CIM	PILATES CIM
10:30 - 11:25	ESPINNING CIM		ESPINNING CIM		
11:30 - 13:00	ESPINNING ONLINE	ESPINNING ONLINE	ESPINNING ONLINE	ESPINNING ONLINE	ESPINNING ONLINE
13:00 - 15:00	TANCAT				
15:15 - 16:15	ESPINNING ONLINE	ESPINNING ONLINE		ESPINNING ONLINE	
18:00 - 18:55			TBC		
19:00 - 19:55	CROSS CIM	TONIFICACIÓ	ENTRENAMENT FUNCIONAL	CROSS CIM	TONIFICACIÓ
20:00 - 20:15	GLUTIS CIM	ABDOMINALS		GLUTIS CIM	ABDOMINALS
20:00 - 20:55			ESPINNING CIM		ZUMBA CIM
20:20 - 21:15	ZUMBA CIM		ZUMBA CIM		COOL FUNKY
21:00 - 21,15	HIIT FITNESS		HIIT FITNESS		
21:00 - 21:55		PILATES FIT		PILATES FIT	
21:20 - 22:15	ESPINNING TONO		ESPINNING CIM		

CANVI D'HORA NOVETATS

consciència corporal. Dimarts de 10.10 a 11,05 h / Dimarts i dijous de 21.00 a 21.55 h / Divendres de 19.00 a 19.55 h

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. Divendres de 9.10 a 10.05 h / Dijous de 19.00 a 19.55 h

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. Dimecres i divendres de 9.10 a 10.05 h

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

sica i material de suport. Dilluns i dimecres de 9.10 a 10.05 h / Dimecres de 18.00 a 18.55 h

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. Dilluns i dimecres de 19.00 a 19.55 h

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. Dimarts de 9.10 a 10.05 h / Dilluns i dimecres de 20.20 a 21.15 h / Dijous de 20.00 a 20.55 h