




POLIESPORTIU MUNICIPAL EL CIM - TEIÀ

Regidoria d'esports - Ajuntament de Teià
C/ Josep Puigoriol, 68-84, Teià
Tel. Poliesportiu: 935405151 · Tel. Ajuntament: 935405353
Administració: infoesports@teia.cat · Direcció: poliesportiu@teia.cat
www.teia.cat  Poliesportiu Municipal El Cim
 poliesportiuelcimteia  Poliesportiu El Cim

SALA FITNESS:

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

HORARI TÈCNIC/A SALA FITNESS:

MATINS: Dimarts de 9 a 9.30 h.
Dijous de 9.30 a 12 h.
TARDES: Dilluns: de 18 a 19 i de 20.15 a 21 h
Dimarts: de 18 a 19 h
Dimecres: de 18 a 19 i de 20.15 a 21 h
Dijous: de 18 a 20 h

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

LLOGUERS: Pista exterior - Pista interior - Sala d'activitats / de teràpies
El pavelló ofereix els espais esportius municipals a tota la població, potenciant i fomentant l'activitat física i l'esport per a tothom. 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, dimecres i dijous de 7.30 a 13 i de 15 a 22.30 h
- Dimarts i divendres de 9 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:

- Els festius oficials.
- Els caps de setmana de Nadal, de Setmana Santa i de la segona quinzena de juliol.
- El mes d'agost.

Dies que es tancarà a les 13 hores:

- 7 de desembre de 2021 (dimarts - vigília de Puríssima)
- 24 de desembre de 2021 (divendres - vigília de Nadal)
- 31 de desembre de 2021 (divendres - vigília d'Any Nou)
- 5 de gener de 2022 (dimecres - vigília de Reis)
- 14 d'abril 2022 (dijous Sant)
- 23 de juny 2022 (dijous nit de St. Joan)

EQUIPAMENTS ESPORTIUS MUNICIPALS

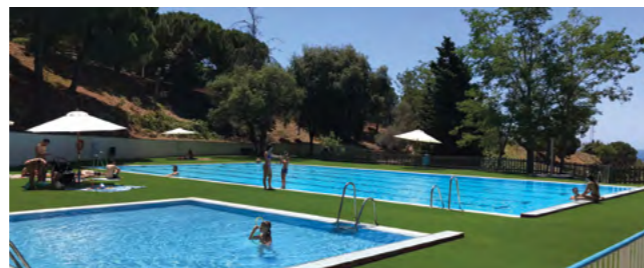
POLIESPORTIU MUNICIPAL EL CIM: C/ Josep Puigoriol, 68-84. Teià.



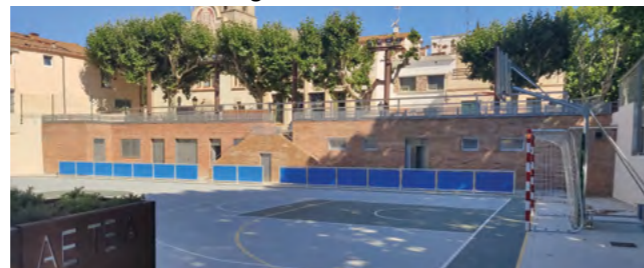
CAMP DE FUTBOL SANT BERGER: Torrent de Sant Berger. Teià.



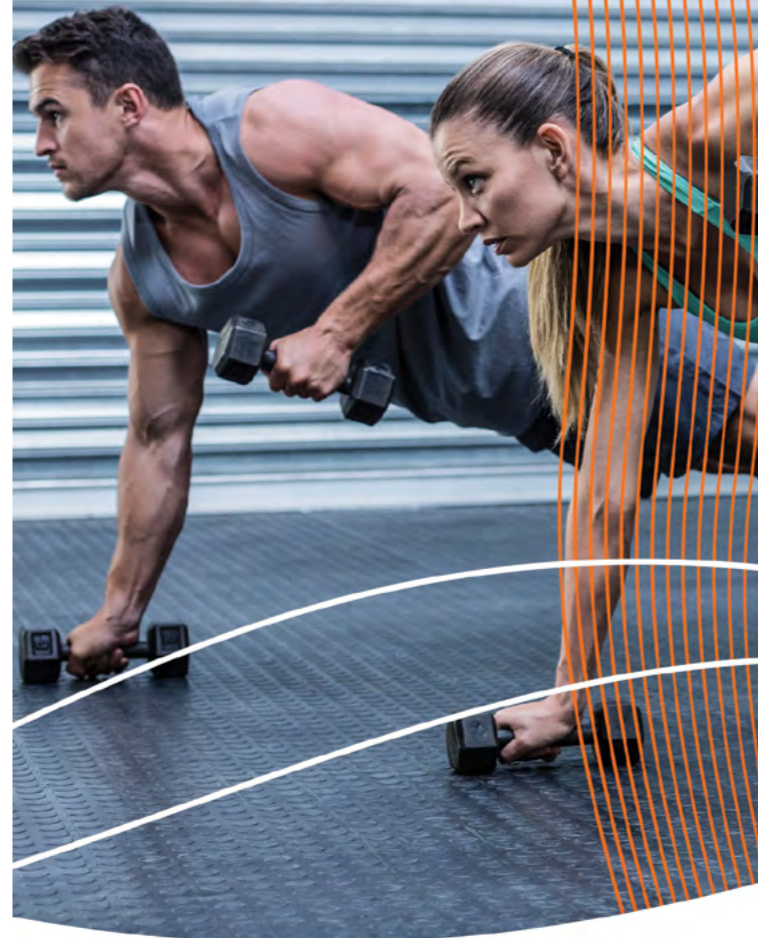
PISCINES MUNICIPALS SANT BERGER: Torrent de Sant Berger. Teià.



PISTA AE TEIÀ C/ Pere Noguera, 4. Teià.



2021-2022
**INFO
ESPORTS**



 **Diputació
Barcelona**
xarxa de municipis



**Ajuntament
de Teià**

ENTITATS ESPORTIVES



AGRUPACIÓ ESPORTIVA TEIÀ: C. Pere Noguera 1-3
Tel. 670 221 787 · teiabasquet@gmail.com
Competició a les diferents lligues de la Federació Catalana de Bàsquet



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



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
Tel. 699 92 46 90 (Jordi) · jordi.asjuba@gmail.com



CLUB ATLÈTIC TEIÀ: Torrent de St. Berger, s/n. C. Josep Sabatés, 19
Tel. 630 886 102 / 696 458 045 · club.atletic.teia@gmail.com
Facebook: Club · Atlètic-Teià Instagram: @C.A.TEIÀ
Club de futbol de les categories territorial catalana i veterans del Vallès-Maresme.



CLUB PATINATGE TEIÀ
Tel. 654 85 84 23 · 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 · 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 Llull, 12
Tel. 93 555 37 00 · 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 i pàdel. A més, també disposem del nostre servei de bar-restaurant on organitzem festes, celebracions i música en viu.



TEIÀ FUTBOL CINQ: C. Josep Puigoriol 68-84
Tel. 618 446 956 · 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. 608 244 989 - 648 463 582 · 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.

Balla Balla (de P4 a 4t) · Activitat bilingüe en català i anglès
Dimarts i dijous de 16.30 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 P4 a 4t) · Activitat bilingüe en català i anglès
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.

Zumba Kids (de 2n a 6è)

Dilluns i dimecres de 16.30 a 18.00 h

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.

Style dance (de 2n a 6è)

Divendres de 16.30 a 18.00 h

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

Young Fit (de 1r ESO a 4t ESO)

Dimarts i dijous de 18.00 a 18.55 h

Combinació de tonificació i noves tendències.

ACCÉS: Inscripció prèvia. Places limitades.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
16:30 18:00	MULTI-ESPORTS ZUMBA KIDS	BALLA BALLA	MULTI-ESPORTS ZUMBA KIDS	MULTI-ESPORTS BALLA BALLA	STYLE DANCE
18:00 18:55		YOUNG FIT		YOUNG FIT	

ACTIVITATS FÍSQUES PER A JOVES I ADULTS

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

COOL FUNKY: activitat que fusiona diferents tècniques de balls urbans amb música variada.

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.

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 CIM: 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.

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

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

HITT FITNESS: redueix el temps d'entrenament augmentant la velocitat d'execució. És un entrenament d'interval d'alta intensitat amb una durada de 15 min.

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.

Sessions de 55min.

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.

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 amb estiraments corporals. És una pràctica apta per a gairebé qualsevol condició física i edat. Aporta estabilitat a les articulacions, flexibilitat i augmenta l'energia.

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES			
7.45 - 8.40	TONIFICACIÓ	TANCAT	CARDIOBOX	ESPINNING TONO	TANCAT			
9.10 - 10.05	TBC	ZUMBA CIM	TBC	QI GONG	PILATES CIM	CARDIO-BOX	POWER PUMP	QI GONG
9.30 - 10.25		CROSS CIM						
10.10 - 10.25	GLUTIS CIM		GLUTIS CIM					ABDOMINALS
10.10 - 11.05		PILATES FIT			PILATES CIM			PILATES CIM
10.30 - 11.25	ESPINNING CIM		ESPINNING CIM					
13.00 - 15.00	TANCAT							
18.00 - 18.55	TONO STRECH			GAC				ZUMBA CIM
19.00 - 19.55	CROSS CIM	TONIFICACIÓ	ENTRENAMENT FUNCIONAL	CROSS CIM	TONIFICACIÓ	POWER PUMP		PILATES FIT
20.00 - 20.15	GLUTIS CIM	ABDOMINALS		GLUTIS CIM	ABDOMINALS	ABDOMINALS		
20.00 - 20.55	ZUMBA CIM		ESPINNING CIM	ZUMBA CIM		ZUMBA CIM		
21.00 - 21.55		PILATES FIT	ESPINNING CIM		PILATES FIT			

HORARI SALA FITNESS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
MATÍ	7.30 - 13h	9 - 13h TÈCNIC: 9 - 9.30h	7.30 - 13h	7.30 - 13h TÈCNIC: 9.30 - 12h	9 - 13h	9 - 14h	9 - 14h
TARDA	15 - 22.30h TÈCNIC: 18 - 19h i 20.15 - 21h	15 - 22.30h TÈCNIC: 18 - 19h	15 - 22.30h TÈCNIC: 18 - 19h i 20.15 - 21h	15 - 22.30h TÈCNIC: 18 - 20h	15 - 22.30h	16 - 20h	