

## Ells hi participen, i tu?



### Gimnàs Multi-sport

Portes obertes del 3 al 8 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats. Arts marcial, culturisme, fitness, dansa, ball i manteniment.

C. Escoles, 23 - Tel. 93 580 68 79  
info@gimnasiomultisport.com  
www.gimnasiomultisport.com



### Cerdanyola Fight Club

Portes obertes del 3 al 8 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats. BJJ, MMA, Kick-boxing, Muay Thai  
C. Zurbano, 6 - Tel. 680 51 54 19  
info@cerdanyolafightclub.com  
www.cerdanyolafightclub.com



### Roger's Escola de dansa

Portes obertes del 3 al 8 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats. Iniciació a la Dansa, Jazz, Hip Hop, Dancehall, Burlesque, Sexy Style, Jazz Dance, Contemporani, Salsa, Coreogràfic Salsa, Bachata, Kizomba, Balls de Saló, Latin Jam, Sevillanes, Fitbac, Fitbac Extrem i Fitbac Family.  
C. Bòbila 10, 2n1a  
Tel. 93 691 32 26 - 676 176 648  
rogersdbs@hotmail.com  
facebook:escola.rogers  
instagram:escola.rogers



### Club d'Esports de Muntanya Cerdanyola

Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.  
C. Vinyes 15 B, - Tel. 690 06 03 90  
info@cemcerdanyola.cat  
http://cemcerdanyola.cat/wpcat/



### Gimnàs Lee Young

Portes obertes del 3 al 8 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats. Passatge de Goya, 2 - Tel. 93 691 51 22  
www.leeyoungcerdanyola.com



### Parc Esportiu Municipal Guiera

Portes obertes del 3 al 8 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.  
Av. Guiera, 6-8 - Tel. 93 586 36 36  
informacio@guiera.com  
www.cerdanyola.cat/guiera



### Complex Esportiu Municipal de Can Xarau

Portes obertes del 3 al 8 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats  
C. Camèlies, s/n  
Tel. 93 691 77 04 - 93 691 77 05  
canxarau@cerdanyola.cat  
www.cerdanyola.cat/esports



### Escola de ball Le Duet

Portes obertes del 3 al 8 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats. Jazz, Acrobàcies, Hip hop, Zumba, G.A.P., Preparació física ....  
Av. Catalunya, 43 Baixos  
Tel. 692 313 383 - 635 776 749  
escolaleduet@gmail.com



### Somnis Escola de dansa i entrenament funcional

Portes obertes del 3 al 8 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats  
Classes de Preparació Física, dansa, cant i teatre per a totes les edats: Ballet, Jazz, Contemporani, Hip Hop, Lindy Hop, Salsa, Balls de Saló, Flamenc. Pilates i loga.  
C. Sant Ramon, 132  
Tel. 93 516 37 10 - 671 229 700  
info@escolasomnis.com



### Gym Vallès

Portes obertes del 3 al 8 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats  
C. Anselm Clavé, 8 - Tel. 619 481 745  
info@gymvalles.com http://gymvalles.com/



### CrossFit Cerdanyola

Portes obertes del 3 al 8 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats  
C. Castell 9, Polígon La Bòbila - Tel. 665 208 762  
info@crossfitcerdanyola.com



### Club Marxa Nòrdica Collserola

Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.  
Pg. Cordelles, 25 - Tel. 628 665 998  
xaviortegah@gmail.com  
silvia.ecovida@hotmail.com



### CE Cerdanyola Atletisme i Triatló

Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats  
Carrer Boters s/n - Tel. 630 989 102  
www.atcerdanyola.com  
info@atcerdanyola.com

# Setmana de l'Activitat Física

## Cerdanyola del Vallès 6, 7 i 8 d'abril de 2018

# 06 Abril

## Dia Mundial de l'Activitat Física

Acumula 30 minuts d'activitat física diària si ets adult i 60 minuts si ets un infant o adolescent!



## Divendres 6 abril, a la Plaça de l'Abat Oliba

- 17.00 h. Dansa del ventre**  
Per a totes les edats  
**Organitza:** Escola de ball Le Duet
- 17.45 h. Masterclass "Mou-te per la teva salut"**  
Per a totes les edats  
**Organitza:** Piscina i gimnàs Can Xarau
- 18.30 h. Masterclass "Cardio-latino"**  
Per a totes les edats  
**Organitza:** Piscina i gimnàs Can Xarau
- 19.15 h. Masterclass de boxa. Masterclass de pilates**  
**Organitza:** Gimnàs Multi-sport

## Dissabte 7 abril, a la Plaça de l'Abat Oliba

### MATI

- 10.00 h. Masterclass de Zumba®**  
Per a totes les edats  
**Organitza:** PEM Guiera
- 11.00 h. Classe de ioga i mostra de ioga acrobàtic  
Classe acrobàcia i exhibició acrobàcia dance**  
Per a totes les edats  
**Organitza:** Somnis escola de dansa i entrenament funcional
- 12.00 h. Masterclass Latin Jam**  
Per a totes les edats  
**Organitza:** Escola dansa Roger's
- 13.00 h. Preparació física per a nens/es**  
Per a totes les edats  
**Organitza:** Escola de ball Le duet

### TARDA

- 17.00 h. Taller d'acrobàcies**  
Per a totes les edats  
**Organitza:** Escola de ball Le duet
- 18.00 h. Masterclass sumba-dance**  
Per a totes les edats  
**Organitza:** Piscina i gimnàs Can Xarau

## Diumenge 8 abril, a la Plaça de l'Abat Oliba

- 9.30 h. Marxa Nòrdica urbana  
Caminada circular saludable amb marxa nòrdica oberta a tothom.**  
Si voleu llogar bastons de marxa nòrdica (gratuïts) truqueu al 670921216.  
**Organitza:** Club Marxa Nòrdica Collserola
- 11.00 h. Ball per a nens/es de 2 a 7 anys**  
**Organitza:** Escola de ball Le Duet
- 11.45 h. Exhibició de pilates  
Entrenament crossfit (classe dirigida)**  
**Organitza:** CrossFit Cerdanyola
- 12.30 h. Masterclass de Fitbac**  
Per a totes les edats  
**Organitza:** Escola de dansa Roger's

### ALTRES ACTIVITATS SALUDABLES

#### Dissabte 12 maig de 2018

**Activitat:** La "Marxerola" Caminada popular per Collserola

**Data:** 12 de maig de 2018

**Hora:** Sortida a les 8.30 h. Menú a l'arribada

**Lloc:** Parc del Turonet

**Edats:** Per a totes les edats

**Informació i inscripcions:**

Club d'Esports de Muntanya:

[www.cemcerdanyola.cat](http://www.cemcerdanyola.cat)

[info@cemcerdanyola.cat](mailto:info@cemcerdanyola.cat)

**Organitza:** Club d'Esports de Muntanya (CEM)

#### Diumenge 13 de maig de 2018

**Activitat:** XXVIII Cursa per Collserola

**Data:** 13 de maig de 2018

**Hora:** 9.00 h

**Edats:** A partir de 14 anys

**Lloc:** Zona Esportiva Mpal. de Les Fontetes

**Informació i inscripcions:**

<http://cursapercollserola.com/>

**Organitza:** Club Esportiu Cerdanyola atletisme i triatló



Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



Ajuntament de Cerdanyola del Vallès

FACTA NON VERBA