

Ells hi participen, i tu?

GIMNÀS



Gimnas Multi-sport

Portes obertes del 1 al 7 d'abril. Trucan'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats. Arts marcial, culturisme, fitness, dansa, ball i manteniments.
C. Escoles, 23 - Tel. 935 806 879
info@gimnasiomultisport.com
www.gimnasiomultisport.com



Cerdanyola Fight Club

Portes obertes del 1 al 7 d'abril. Trucan'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats. BJJ, MMA, Kick-boxing, Muay Thai.
C. Zurbano, 6 - Tel. 680 515 419
info@cerdanyolafightclub.com
www.cerdanyolafightclub.com



Roger's Escola de dansa

Portes obertes del 1 al 7 d'abril. Trucan'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats. Iniciació a la Dansa, Jazz, Hip Hop, Dancehall, Burlesque, Sexy Style.
C. Bòbila 10, 2n 1a - Tel. 936 913 226 - 676 176 648
rogersdbs@hotmail.com



Club d'Esports de Muntanya Cerdanyola

Trucan'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.
C. Vinyes 15B - Tel. 679 131732
info@cemcerdanyola.com
cemcerdanyola.com/wpcat/



Gimnàs Lee Young

Portes obertes del 1 al 7 d'abril. Trucan'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.
Passatge de Goya, 2 - Tel. 936 915 122
www.leeyoungcerdanyola.com



Parc Esportiu Municipal Guiera

Portes obertes del 1 al 7 d'abril. Trucan'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.
Av. Guiera, 6-8 - Tel. 935 863 636
informacio@guiera.com
www.cerdanyola.cat/guiera

Club Bàdminton Cerdanyola

Trucan'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.
Poliesportiu SAF de la UAB - Tel. 935 811 277
club.badminton@uab.cat



Complex Esportiu Municipal de Can Xarau

Portes obertes del 1 al 7 d'abril. Trucan'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.
C. Camèlies, s/n - Tel. 936 917 705
canxarau@cerdanyola.cat - www.cerdanyola.cat/esports



Escola de ball Le Duet

Portes obertes del 1 al 7 d'abril. Trucan'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
escoladuet@gmail.com



Somnis Escola de dansa i entrenament funcional

Portes obertes del 1 al 7 d'abril. Trucan'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. 935 163 710 - 671 229 700
info@escolasomnis.com



Gym Vallès

Portes obertes del 1 al 7 d'abril. Trucan'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.
C. Anselm Clavé, 8 - Tel. 619 481 745
info@gymvalles.com - gymvalles.com



CrossFit Cerdanyola

Portes obertes del 1 al 7 d'abril. Trucan'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.
C. Castell, 9 Polígon La Bòbila - Tel. 680 532 263
info@crossfitcerdanyola.com



Club Marxa Nòrdica Collserola

Trucan'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

Trucan'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.
C. Boters s/n, 25 - Tel. 937 446 251
info@atcerdanyola.com - www.atcerdanyola.com



Institut Català de la Salut



Ajuntament de
Cerdanyola del Vallès

Pl. Francesc Layret, s/n
08290 Cerdanyola del Vallès
Tel. 935 808 888

Dilluns 1 d'abril:

ZEM Montflorit

17:45h - Entrenament km0 (grup novells) **+18**

Organitzat: CE Cerdanyola Atletisme i Triatló

19:15h - Entrenament de força ancestral **+18**

Organitzat: CE Cerdanyola Atletisme i Triatló

Dimarts 2 d'abril:

Plaça Abat Oliba

De 17.15 a 18.15h - Masterclass "Marxa Nòrdica l'esport del futur"

Organitzat: Club Marxa Nòrdica Collserola Tècnic esportiu:

Xavier Ortega. Et deixaran els bastons.

ZEM Montflorit

19:15h - Entrenament running & trail running **+18**

Organitzat: CE Cerdanyola Atletisme i Triatló

Dijous 4 d'abril:

ZEM Montflorit

17:45h - Entrenament km 0 **+18**

Organitzat: CE Cerdanyola Atletisme i Triatló

19:15h - Entrenament running & trail running **+18**

Organitzat: CE Cerdanyola Atletisme i Triatló

Parc Collserola

4a Jornada del Cicle de passejades- marxa nòrdica

De 9.30 a 14.00h - Passejada per collserola

Organitzat: Aj. Cerdanyola (assitència dels municipis de Vallromanes, Vilanova i la Geltrú i St. Fruitós)

Divendres 5 d'abril:

Plaça Abat Oliba: tarda

De 17.00 a 19.30h - Paradeta equips d'Atenció primària de Canaletes-Fontetes i Serraperera

Organitzat: CAP Canaletes-Fontetes i Serraperera

De 17.00 a 17.30h - Masterclass "La salut et mou"

Organitzat: ZEM Can Xarau- Tècnica Esportiva Montse Valero

De 17.30 a 18.00h - Masterclass "Dance-latino"

Organitzat: ZEM Can Xarau- Tècnica Esportiva Mónica Fernández

De 18.00 a 18.45h - Exhibició arts marçials i ball

Organitzat: Gimnàs Multi-sport

De 18.45 a 19.30h - Macro classe arts marçials

Organitzat: Gimnàs Lee Young

Dissabte 6 d'abril:

Caseta Parc de Collserola

8:00h - Entrenament trail **+18**

Organitzat: CE Cerdanyola Atletisme i Triatló

Plaça Abat Oliba

De 9.00 a 13.30 - Paradeta equips d'Atenció primària de Canaletes-Fontetes i Serraperera

Organitzat: CAP Canaletes-Fontetes i Serraperera

De 9.00 a 13.00h i de 16.30 a 19.00h - Rocodrom i tirolina

Organitzat: CEM

De 9.00 a 13.00h i de 16.30 a 18.50h - Entrenaments al tatami (PI Francesc Layret)

Organitzat: Gym Vallès

De 9.00 a 13.00h i de 16.30 a 19.00h - Partits de badminton

Organitzat: Club Badminton Bellaterra

De 10.30 a 13.00 - Taller d'acrobàcies

Organitzat: Somnis Dance Studio

Plaça Abat Oliba - Matí

De 9.30 a 10.00 - Classe de ioga

Organitzat: Somnis Dance Studio

De 10.00 a 10.45 - BodyCombat

Organitzat: PEM Guiera

De 10.45 a 11.35 - Entrenament de CrossFit

Organitzat: CrossFit Cerdanyola

De 11.45 a 12.30 - Master Break dance

Organitzat: Le Duet

De 12.30 a 12.50 - Classe d'acrobàcia i exhibició de hip hop, ballet i contemporani

Organitzat: Somnis Dance Studio

De 12.50 a 13.30 - Exhibicions activitats

Organitzat: Gym Vallès

Plaça Abat Oliba - Tarda

De 16.30 a 17.15 - Master Acrobàcies

Organitzat: Le Duet

De 17.15 a 17.45 - Masterclass "Sumba-dance"

Organitzat: ZEM Can Xarau- Tècnic Esportiu Àlex Raposo

De 17.45 a 18.00 - Masterclass "Friends-streching"

Organitzat: ZEM Can Xarau- Tècnic Esportiu Àlex Raposo

De 18.00 a 18.30 - Taller de Latin Jam - Taller de salsa i bachata enfocat a totes les edats

Organitzat: Roger's Escola de Dansa

Diumenge 7 d'abril:

Plaça Abat Oliba

De 11.45 a 12.30 - Master contemporani

Organitzat: Le Duet

De 12.30 a 13.30 - Classe de Fitbac - Classe de ball amb cardio per a totes les edats

Organitzat: Roger's Escola de Dansa

Setmana de l'activitat Física



Ajuntament de
Cerdanyola del Vallès



Generalitat
de Catalunya



Diputació
Barcelona