

Notes d'interès

Activitat física per a gent gran i adults

Inici d'inscripcions: 14 de setembre a partir de les 15 h
Inici dels cursos: 1 d'octubre

Informació i inscripcions

Oficina Municipal d'Atenció Ciutadana
Ajuntament de Mollet del Vallès
Pl. Major, 1
Tel. 93 571 95 00

Organització



mou-te!
activitats esportives per a tothom curs 2009-2010

Mou-te 2009-2010

Em plau fer-vos arribar, un any més, el programa d'activitat física *Mou-te!*, que recull la proposta per a la nova temporada 2009-2010, que és, com sempre, una oferta ben completa d'activitats esportives de la ciutat, segons tenen lloc en els diferents equipaments municipals. Així, hi trobareu les dades de totes les entitats esportives de la ciutat, inclòs el Complex Esportiu Municipal de Ca n'Arimon, i també hi trobareu una relació de les diferents escoles participants en el Pla d'Esport a l'Escola.

Un dels aspectes d'aquesta publicació que voldria destacar és el manifest *L'Esport educa, fem-ho bé!*, un programa educatiu, que des de l'any 2004 estem difonent entre les entitats esportives i tota la ciutadania molletana, per tal que tothom prengui consciència dels valors educatius que transmet l'esport i, alhora, de la importància que tenen en la formació dels nostres infants i el nostre jovent.

Espero que aquest programa d'activitats físiques i esportives, que va dirigit tant a adults com a gent gran, us sigui ben útil. La nostra finalitat és facilitar-vos la pràctica d'un esport o que feu exercici i aconseguir, així, tenir uns hàbits saludables de vida i que tothom se senti millor amb un mateix. L'esport és una poderosa eina educativa i formativa, de salut, de lleure i de relació interpersonal. Aprofitem-la. Estem al vostre costat per fer-ho possible.

Josep Monràs i Galindo
Alcalde

Setembre 2009



Activitats per a gent gran

Per poder participar en aquestes activitats, és imprescindible tenir més de 60 anys i portar un informe mèdic on s'acrediti tenir una bona condició física per fer esport.

Pavelló Municipal Riera Seca

Dilluns, dimecres i divendres	de 10.30 a 11.30 h	16 €/ trimestre
-------------------------------	--------------------	-----------------

Dimarts i dijous	de 16 a 17 h	12 €/ trimestre
------------------	--------------	-----------------

Pavelló Municipal Plana Lledó

Dilluns, dimecres i divendres	de 10 a 11 h	16 €/ trimestre
-------------------------------	--------------	-----------------

Dilluns i dimecres	d'11 a 12 h	12 €/ trimestre
--------------------	-------------	-----------------

Dilluns i dimecres	de 16.15 a 17.15 h	12 €/ trimestre
--------------------	--------------------	-----------------

Activitats puntuals

Novembre: **aiguagim**

Febrer: **balls populars**

Març: **aiguagim**

Abril: **petanca**

Maig: **jornada esportiva (Per molts anys)**

Juny: **cloenda**

Activitats per a adults

Per poder participar en aquestes activitats és imprescindible tenir més de 18 anys.



Pavelló Municipal de Riera Seca

Activitat física de manteniment

dl-dc-dv de 9.30 a 10.30 h 50 €/ trimestre

Pavelló Municipal Plana Lledó

Activitat física de manteniment

dl-dc-dv de 15.15 a 16.15 h 50 €/ trimestre

Complex esportiu Municipal Ca n'Arimon

Aeròbic

Activitat física de manteniment

2 dies per setmana 40 €/ trimestre

Tai-txí

1 dia per setmana 30 €/ trimestre

Per a més informació i inscripcions, adregeu-vos a Ca n'Arimon

Centre Cívic La República

Curs d'escacs per a adults.

1 a per setmana (tardes) 25 €/ curs de 10 hores

Per a més informació i inscripcions, adregeu-vos al Club d'Escacs Mollet, tel.93 579 30 48



Normativa de participació del programa per a adults i gent gran

- 1 En el moment de fer la inscripció, cal adjuntar la butlleta d'inscripció emplenada. S'ha de fer efectiu el pagament del primer trimestre i de la quota de l'assegurança mèdica.
- 2 Les places disponibles per a cada activitat són limitades i es tancarà la inscripció en el moment que quedin cobertes.
- 3 L'organització es reserva el dret de no iniciar una activitat si el nombre de participants no cobreix el mínim previst (15 persones) i de tancar el grup si al finalitzar el trimestre no s'arriba al nombre mínim.
- 4 Els usuaris són responsables de tenir un bon estat de salut que permeti la pràctica esportiva en l'activitat que vulguin inscriure's i, en cas de patir alguna lesió o enfermetat cal comunicar-ho a l'Ajuntament.
- 5 En el cas que es produeixi la baixa d'un usuari al llarg del curs, aquesta s'haurà de comunicar per escrit a la secció d'Esports de l'Ajuntament de Mollet del Vallès.
- 6 En cas de no comunicar la baixa abans del dia 20 de finalitzar el trimestre, es tramitarà el rebut corresponent al següent trimestre i s'haurà d'efectuar el pagament, encara que no es faci ús del servei.
- 7 Les dades personals que faciliteu en aquesta butlleta d'inscripció seran objecte de tractament amb la finalitat exclusiva de mantenir la relació administrativa sol·licitada i s'inclouran en un fitxer informatitzat, del qual l'Ajuntament de Mollet del Vallès n'és el responsable.

De conformitat amb la llei orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades de caràcter personal, en relació amb aquest fitxer informatiu teniu els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició; drets que podeu exercir per escrit davant el mateix Ajuntament.

Activitats per a nens i joves



Escoles esportives

Organitzades per les entitats esportives de la ciutat. Per a més informació i inscripcions, contacteu amb les entitats que trobareu en aquesta guia.

Atletisme, Bàsquet, Hoquei patins, Escacs, Goshindo, Funky-Hip Hop, Futbol, Futbol sala, Tennis taula, Patinatge

Pla d'Esport a l'Escola

Tot un ventall d'activitat físiques i esportives que es fan en horari extraescolar i a la vostra escola.

CEIP Sant Vicenç, C. Lestonnac, CEIP Col.legis Nous, CEIP Montseny, CEIP Joan Abelló, CEIP J. Salvat Papasseit, CEIP Sant Jordi, CEIP Nicolás Longarón, CEIP Federico G. Lorca, CEIP Princesa Sofia, CEIP Cal Music, A. E. Anselm Clavé, Escola Sant Gervasi, Centre d'Estudis Mollet, IES Gallecs, IES Mollet, IES Vicenç Plantada,

Jocs esportius escolars

Programa destinat a nens i nenes nascuts entre l'any 1992 i 2001, per poder practicar bàsquet, futbol, escacs i participar en les lligues escolars de Mollet.

Per a més informació adreçe'u-vos a l'AMPA de la vostra escola.

Activitats Complex Esportiu Ca n'Arimon

Preus:

- abonament mensual, sense limitació d'horari: 33,05€
- abonament mensual, quota matí (entrada de 7 a 15 h): 24,57€
- abonament mensual, quota infantil (de 5 a 16 anys): 19,90€
- abonament mensual, quota més grans de 60 anys: 21,84€
- entrada puntual: 5,63€

* Cal afegir-hi el 7% d'IVA (preus vàlids durant l'any 2009)

Totes les persones abonades poden gaudir d'un ampli ventall d'activitats dirigides incloses a la quota: aeròbic, step, tonificació, spinning, aiguagym, estiraments... i moltes més. Consulteu a la direcció de la instal·lació. Consulteu altres activitats i modalitats d'abonaments.

Altres activitats:

- lligues de futbol sala i bàsquet
- lloguer de pistes poliesportives
- curssets de natació per a totes les edats
- activitats complementàries
- escola d'iniciació esportiva

Consulteu preus per participar en activitats físiques dirigides dues hores a la setmana.

Per a més informació i inscripcions, adreçe'u-vos al Complex Esportiu Municipal Ca n'Arimon.

Horaris:

- De dilluns a divendres de 7 a 23 h
- Dissabtes de 8 a 20 h
- Diumenges de 9 a 15 h



Ferrocarril, 80-84. - Tel. 93 570 60 97
08100 Mollet del Vallès
info.canarimon@europolis.es

Entitats esportives



Atletisme

Club Atlètic Mollet
Pista Municipal d'Atletisme
Tel. 93 579 10 13
www.atletisme.com/clubs/camollet
a/e: camollet@atletisme.com



Bàsquet

Club Bàsquet Mollet
Pavelló Municipal Plana Lledó
93 570 30 13
www.cbmollet.com
a/e: administracio@cbmollet.com

Club Esportiu Escola Sant Gervasi
Escola Sant Gervasi
Tel. 93 579 54 30



Billar

Club Billar Mollet
C. Anselm Clavé, 15, bxs.
Tel. 93 570 21 58



Ciclisme

Club Ciclista Mollet
CC La República
Tel. 93 570 63 67 / 606 34 44 44
Fax: 93 579 02 53

Club Ciclista Plana Lladó
CC La República
Tel. 93 593 28 20 / 655 52 42 24
www.ccplanallado.org
a/e: ccplanallado@ccplanallado.org

BTT Mollet
C. Joaquim Mir, 43
Tel. 93 570 78 65



Escacs

Club Escacs Mollet
CC La República
Tel. 579 30 48
www.escacsmollet.com
a/e: info@escacsmollet.com



Excursionisme

Club Muntanyenc
CC La República
Tel. 93 579 12 85
www.cmmollet.cat
c/e: cmmollet@cmm.jazztel.es



Goshindo/ Funky-Hip Hop

Associació Esportiva Goshindo /SQS Team
Pavelló Municipal Riera Seca
Tel. 637 83 57 86 /637 83 57 61
a/e:streetqueens@hotmail.com



Hoquei Patins

Mollet Hoquei Club
Pavelló Municipal Riera Seca
Tel. 647 33 48 72
www.mollethc.org
a/e: mollethc@mollethc.org



Futbol

UD Molletense
Camp de Futbol Zona Sud
Tel. 637 79 36 99 (tardes)
www.udmolletense.com
a/e: udmolletense@udmolletense.com

UD Lourdes
Camp de Futbol Can Vila
Tel. 93 570 28 21 (tardes)
a/e: udlourdes@telefonica.net
www.udlourdes.net

CF Mollet UE

Camp de Futbol Germans Gonzalvo
Tel. 659 45 38 40
Tel./Fax: 93 570 86 89
www.cfmolletue.cat
a/e: cfmolletue@gmail.com



Futbol sala

Unió Futbol Sala Mollet
Complex Esportiu Municipal
Ca n'Arimon
Tel. 600 92 11 54

Futbol Sala Femeni U. Deportiva Miami
Complex Esportiu Municipal
Ca n'Arimon
Tel. 635 148 335 / 654 275 257



Motociclisme

Moto Club Mollet
C. Sant Oleguer, 23, bxs. 3a
Tel. 93 511 77 51
www.motoclubmollet.com
a/e: motoclubmollet@motoclubmollet.com

Club Moto Mollet escuderia Isern
Avinguda Antoni Gaudí, 73
Tel. 665 67 07 07
www.clubmotomollet.com
a/e: clubmollet@cataleg.com

Fanàtics Motos Històriques

CC La República
Tel. 93 593 28 20 / 607 61 64 01
www.fanaticsmotos.com
a/e: club@fanaticsmotos.com



Patinatge

CP Artístic Mollet
Pavelló Municipal Riera Seca
Tel. 695 82 32 04
a/e: cpamollet@yahoo.com



Tennis

Club Tennis Mollet
Antic Camí el Calderí s/n
Tel. 93 570 67 58
a/e: esportiva@ctmollet.es
ctmollet@hotmail.com
www.ctmollet.es



Pesca

Societat Pesca Esportiva
C. Comte d'Urgell, 78
93 570 41 42



Tennis taula

Club 2002 Mollet Tennis Taula
Gimnàs CEIP Princesa Sofia
Tel. 636 203 994
a/e: 2002mollet.tt@gmail.com



Petanca

Club Petanca Altaveu
Pistes Riera Seca
Tel. 93 593 78 26



Tir al plat

Federació Catalana de Tir
Instal·lacions Olímpiques
Tel. 93 570 29 97

Club Petanca Can Borrell
Parc de Plana Lledó
Tel. 93 570 28 62

Club Petanca Mollet
Parc de Can Mulà
Tel. 93 593 66 97

Club de Petanca Can Pantiquet
Parc Lluís Companys
Tel. 93 570 35 25

Club Esportiu de Sords de Mollet

C. Sant Ramon, 69
Tel. 93 570 54 48

Butlleta d'inscripció del programa per a adults i gent gran

Nom i cognoms

.....

Adreça

.....

Munici DNI

Tel. Tel. mòbil

Data de naixement Edat

Correu electrònic

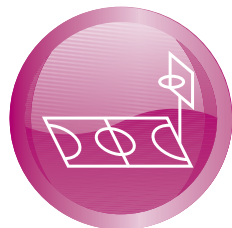
Activitat en què voleu inscriure-us

Horari i instal·lació

Pateix alguna malaltia o lesió?.....

.....

Instal·lacions esportives



Complex Esportiu Municipal Ca n'Arimon ① C. Ferrocarril, 80-84
Tel. 93 570 60 97

Camps municipals de futbol ② Zona Sud. Av. Badalona, 18
③ Can Vila, camí de Can Vila (barri de Lourdes)
④ Camp de Futbol Germans Gonzalvo. Av. Rivoli, 6

Camps municipals de petanca ⑤ Parc de Can Mulà ⑥ Pl. de la Constitució
⑦ Parc de Lluís Companys ⑧ Parc de Plana Lledó
⑨ Parc dels Colors ⑩ Riera Seca
⑪ Pl. de la República ⑫ Barri de Lourdes

Pavellons poliesportius municipals ⑬ Pavelló Municipal d'Esports Plana Lledó
Av. de Caldes, 1. Tel. 93 593 15 48
⑭ Pavelló Municipal d'Esports Riera Seca
Ronda Can Fàbregas, 1 - Tel. 93 570 56 99

Pista Municipal d'Atletisme ⑮ La Pedra Salvadora
Av. Rivoli, 8-10
Tel. 93 570 58 14

Pistes Poliesportiva ⑯ Pista Poliesportiva Can Pantiquet
(parc Lluís Companys)
⑰ Pista Poliesportiva de la República
(pl. de la República)

