PROGRAMES
I SERVEIS DE
SALUT

Programes específics per millorar la qualitat de vida i el benestar, tant individuals com per a col·lectius amb patologies concretes.

On

CEM Sagnier
C. de Frederica Montseny, 2-8
Tel. 93 379 00 50 (ext. 5530)

CEM Estruch
Av. del Pare Andreu de Palma, 9
Tel. 93 379 00 50 (ext. 5500)

CEM Fondo d'en Peixo
C. del Doctor Soler i Torrens, 47-49
Tel. 93 379 00 50 (ext. 5920)

info

Secció d'Esports:

Pl. de la Vila, 9 - 08820 El Prat de Llobregat
Tel. 93 379 00 50 (extensions 5431 i 5430)
esports@elprat.cat
elprat.cat/esports

Horari:

- MATINS: de dilluns a divendres, de 9.00 a 13.30 h
- TARDES: dilluns i dimecres, de 16.30 a 19.00 h (juliol i agost, tardes tancat)

Disseny i impressió: PACO RODRÍGUEZ - www.ajpgrafics.com

Edició: gener 2018

El Prat. el meu lloc al món

PROGRAMES I SERVEIS DE **SALUT**

PROGRAMES
I SERVEIS DE
SALUT

elprat.cat/esports

Ajuntament del Prat de Llobregat

ACTIVITAT FISICOAQUÀTICA I FIBROMIÀLGIA

Majors de 18 anys

OBJECTIUS

Millorar les qualitats físiques.
Disminuir la fatiga i l'adoloriment general.
Millorar la qualitat del son
Restaurar i mantenir la capacitat funcional.

	GRUP	DIES I ESPAIS	HORARI
E	Inicial	Dimarts *(piscina)*	11.30 a 12.15 h
		Dijous *(sala)*	11.30 a 12.15 h
	Avançat	Dimarts *(piscina)*	10.30 a 11.15 h
		Divendres *(sala)*	11.30 a 12.15 h

PREUS

Persones abonades: **37,87** €/trimestre
Persones no abonades: **50,50** €/trimestre

AQUASALUS

Majors de 18 anys

OBJECTIUS

Programa aquàtic adreçat a la millora, control i seguiment de patologies d'esquena, del sistema locomotor, cardiovascular, respiratori, endocrí, etc.

Control d'un fisioterapeuta dues vegades al mes

	DIES I HORARIS		
	De dilluns a divendres	Dissabte	Diumenge
E	07.15 a 17.00 h 19.30 a 22.30 h	13.00 a 20.00 h	08.00 a 14.00 h
S	07.15 a 17.00 h 19.30 a 22.30 h	13.00 a 20.00 h	08.00 a 14.00 h

PREUS

Persones abonades: **21,20** €/trimestre
Persones no abonades: **57,00** €/trimestre

CAMINADES SALUDABLES

Majors de 18 anys

OBJECTIUS

Activitat realitzada en col·laboració amb els CAP del Prat, amb els objectius d'augmentar la capacitat aeròbica, el metabolisme oxidatiu, afavorir la disminució de greix corporal i millorar l'eficàcia del moviment i la coordinació.

Per a aquesta activitat
NO CAL INSCRIPCIÓ PRÈVIA. Només cal estar present al punt de sortida de la caminada

PUNTS DE SORTIDA	DIES	HORARI
CAP Disset de Setembre (C. de Girona, 70)	Dimecres	09.30 a 10.30 h
Equipament Cívic Delta del LLobregat (C. Riu Llobregat, 94)	Divendres	15.30 a 16.30 h

PREU

GRATUÏT

MASSATGES

Majors de 18 anys

OBJECTIUS

Eliminar tensions musculars i pal·liar la presència de símptomes que interfereixen en les activitats de la vida quotidiana.

Massatge relaxant: a través de tècniques de massatge neurosedant, ideal per reduir l'estrès.

Massatge circulatori (cames cansades): tractament basat en el drenatge limfàtic

DIES I HORARIS	
E	Consulteu a la recepció del CEM per concertar dia i hora per a la sessió.
S	Consulteu a la recepció del CEM per concertar dia i hora per a la sessió.

PREU

Una sessió de 30 minuts: **14** €
Abonament de 10 sessions: **112** €
(Les persones no abonades hauran de comprar també l'entrada puntual.)

REHABILITACIÓ DEL SÒL PELVIÀ

Majors de 18 anys

OBJECTIUS

Reduir i/o aturar les pèrdues d'orina.
Prevenir l'aparició de futures lesions.
Millorar la potència muscular del sòl pelvià amb treball abdominal amb hipopressius.
Integrar el sòl pelvià en les activitats del dia a dia (esport, WC, tossir...).

	INSTAL·LACIÓ	DIES	HORARI
F	Fondo d'en Peixo	Dimarts	10.00 a 11.00 h
		Divendres	17.00 a 18.00 h
		Divendres	18.00 a 19.00 h

PREUS

Persones abonades: **25,31** €/trimestre
Persones no abonades: **33,75** €/trimestre

SUPORT FISIOTERAPÈUTIC

Infants a partir de 3 anys i adults

OBJECTIUS

Fer una rehabilitació individualitzada.
Millorar la zona afectada per la patologia.
Mantenir les capacitats funcionals.
Evitar atròfies i limitacions musculars.

DIES I HORARIS	
E	Consulteu a la recepció del CEM per concertar dia i hora per a la sessió.
S	Consulteu a la recepció del CEM per concertar dia i hora per a la sessió.

PREUS

Una sessió de 30 minuts: **17** €
Abonament de 5 sessions: **66** €
(Les persones no abonades hauran de comprar també l'entrada puntual.)

TRACTAMENT DE FISIOTERÀPIA

Majors de 18 anys

OBJECTIUS

Assessorament sobre les activitats i/o teràpies més recomanables per a la readaptació a les activitats diàries i esportives.

Tipus de tractaments: descontracturant, esportiu, embenat neuromuscular i fisioteràpia rehabilitadora

DIES I HORARIS	
E	Consulteu a la recepció del CEM per concertar dia i hora per a la sessió.
S	Consulteu a la recepció del CEM per concertar dia i hora per a la sessió.

PREUS

Una sessió de 30 minuts: **17** €
Abonament de 5 sessions: **66** €
(Les persones no abonades hauran de comprar també l'entrada puntual.)

Inscripcions:

- **ACTIVITAT FISICOAQUÀTICA I FIBROMIÀLGIA**
- **AQUASALUS**

  OIAC (plaça de la Vila, 1)
  Caldrà emplenar una instància i adjuntar-hi un informe mèdic.

- **REHABILITACIÓ DEL SÒL PELVIÀ**

  Secció d'Esports (plaça de la Vila, 9)

- **MASSATGES**
- **SUPORT FISIOTERAPÈUTIC**
- **TRACTAMENT DE FISIOTERÀPIA**

  Recepcions del CEM Sagnier i CEM Estruch

- **CAMINADES SALUDABLES**

  No cal inscripció prèvia

Lloc on es du a terme l'activitat

- CEM Sagnier
- CEM Estruch
- CEM Fondo d'en Peixo