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)

Nou servei
D'ENTRENAMENT PERSONAL
INFORMACIÓ:
entrenadorselprat@seae.es
elprat.cat/esports

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 RODRIGUEZ - www.ajpgrafics.com

Edició: octubre 2022

El Prat. el meu llocalmón

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
Grup 1	Dilluns *(piscina)*	11.30 a 12.15 h
	Dimecres *(sala)*	11.30 a 12.15 h
Grup 2	Dilluns *(piscina)*	12.15 a 13.00 h
	Dimecres *(sala)*	12.15 a 13.00 h

(Del 3 d'octubre de 2022 al 14 de juny de 2023)

PREUS

Persones abonades: **38,25** €/trimestre
Persones no abonades: **51,00** €/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
07.15 a 17.00 h 19.30 a 22.30 h	13.00 a 20.00 h	08.00 a 14.00 h
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: **21,40** €/trimestre
Persones no abonades: **58,00** €/trimestre*
(*+ **42,90 €** per tramitació de nova inscripció)

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	08.15 a 09.15 h
Equipament Cívic Delta del LLobregat (C. Riu Llobregat, 94)	Divendres	15.30 a 16.30 h

(Del 5 d'octubre de 2022 al 16 de juny de 2023)

PREU

GRATUÏT

ACTIVITAT AQUÀTICA PER A EMBARASSADES

Majors de 18 anys

OBJECTIUS

Afavorir la llibertat de moviments i augmentar la flexibilitat.

Treballar la força dels grups musculars que més pateixen durant la gestació i el part.

Activar la circulació sanguínia per a prevenir els edemes, les varius, les rampes...

DIA I ESPAI	HORARI
Dilluns *(piscina)*	13.00 a 13.45 h

(Del 3 d'octubre de 20221 al 12 de juny de 2023)

PREU

20,20 €

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
CEM Sagnier	Dilluns	11.30 a 12.30 h
	Dimecres	17.00 a 18.00 h
	Dijous	17.00 a 18.00 h

(Del 3 d'octubre de 2022 al 22 de juny de 2023)

PREUS

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

SERVEI D'ENTRENAMENT PERSONAL DE SALUT

OBJECTIUS

Servei individualitzat adreçat a la recuperació de lesions, la prevenció de patologies i la millora de la condició física en general.

SERVEI AMB CITA PRÈVIA

Per concertar cita o qualsevol consulta:
entrenadorselprat@seae.es

PREUS

Persones abonades		Persones no abonades	
SESSIONS DE 30 minuts		**SESSIONS DE 30 minuts**	
1 sessió:	**21,00** €	1 sessió:	**26,00** €
5 sessions:	**99,00** €	5 sessions:	**119,00** €
10 sessions:	**189,00** €	10 sessions:	**225,00** €
SESSIONS DE 60 minuts		**SESSIONS DE 60 minuts**	
1 sessió:	**35,00** €	1 sessió:	**39,00** €
5 sessions:	**160,00** €	5 sessions:	**180,00** €
10 sessions:	**305,00** €	10 sessions:	**340,00** €

TRACTAMENT DE FISIOTERÀPIA

OBJECTIUS

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

Tipus de tractaments: Suport fisioterapèutic (a partir de 3 anys), embenat neuromuscular, fisioteràpia rehabilitadora, massatge (descontracturant, esportiu, relaxant...)

SERVEI AMB CITA PRÈVIA

Consulteu a la recepció del CEM per concertar dia i hora per a la sessió.

PREUS

Persones abonades		Persones no abonades	
SESSIONS DE 30 minuts		**SESSIONS DE 30 minuts**	
1 sessió:	**21,00** €	1 sessió:	**26,00** €
5 sessions:	**99,00** €	5 sessions:	**119,00** €
10 sessions	**189,00** €	10 sessions:	**225,00** €
SESSIONS DE 60 minuts		**SESSIONS DE 60 minuts**	
1 sessió:	**35,00** €	1 sessió:	**39,00** €
5 sessions:	**160,00** €	5 sessions:	**180,00** €
10 sessions:	**305,00** €	10 sessions:	**340,00** €

Inscripcions:

- **ACTIVITAT FISICOAQUÀTICA I FIBROMIÀLGIA**
- **AQUASALUS**
  OIAC: plaça de la Vila, 1
  (Demanant cita prèvia a la web municipal)
  Caldrà emplenar una instància i adjuntar-hi un informe mèdic.
- **ACTIVITAT AQUÀTICA PER A EMBARASSADES**
- **REHABILITACIÓ DEL SÒL PELVIÀ**
  Secció d'Esports: plaça de la Vila, 9
  (Amb cita prèvia a la web municipal)
- **TRACTAMENT DE FISIOTERÀPIA**
  Recepcions del CEM Sagnier i CEM Estruch
- **CAMINADES SALUDABLES**
  No cal inscripció prèvia
- **SERVEI D'ENTRENAMENT PERSONAL**
  entrenadorselprat@seae.es

Podeu consultar el calendari de realització de cada activitat a:
www.elprat.cat/esports