



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.



Disseny i impressió: PACO RODRIGUEZ - www.aljgrafics.com

On

**Nou servei
D'ENTRENAMENT
PERSONAL**

INFORMACIÓ:
entrenadorselprat@seae.es
elprat.cat/esports



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)

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)

Edició: juliol 2021



PROGRAMES I SERVEIS DE SALUT



PROGRAMES I SERVEIS DE SALUT

elprat.cat/esports
f t i



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	Dimecres (sala)	11.30 a 12.15 h
	Divendres (piscina)	11.30 a 12.15 h
Grup 2	Dimecres (sala)	12.30 a 13.15 h
	Divendres (piscina)	12.15 a 13.00 h

(De l'1 d'octubre de 2021 al 17 de juny de 2022)

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
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: **21,40 €/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 Dissert 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

(De l'1 d'octubre de 2021 al 17 de juny de 2022)

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 variacions, les rampes...

DIA I ESPAI	HORARI
E Divendres (piscina)	13.00 a 13.45 h

(De l'1 d'octubre de 2021 al 17 de juny de 2022)

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

(Del 4 d'octubre de 2021 al 15 de juny de 2022)

PREUS

Persones abonades: **25,50 €/trimestre**
Persones no abonades: **34,00 €/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.

DIES I HORARIS	
E	Per concertar cita o qualsevol consulta adregeu-vos a: entrenadorselprat@seae.es
S	Per concertar cita o qualsevol consulta adregeu-vos a: entrenadorselprat@seae.es

PREUS

Persones abonades:
21,00 € (30 minuts) • 35,00 € (60 minuts)
99,00 €/abonament de 5 sessions de 30 minuts
160,00 €/abonament de 5 sessions de 60 minuts

Persones no abonades:
26,00 €/30 minuts • 39,00 €/60 minuts
119,00 €/abonament de 5 sessions de 30 minuts
180,00 €/abonament de 5 sessions de 60 minuts

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...)

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

Persones abonades:
21,00 € (30 minuts) • 99,00 €/abonament de 5 sessions
Persones no abonades:
26,00 € (30 minuts) • 119,00 €/abonament de 5 sessions

Inscripcions: _____

- **ACTIVITAT FISICOAQUÀTICA I FIBROMIÀLGIA**
- **AQUASALUS**
OIAC: plaça de la Vila, 1
(Amb 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

