



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: PÀCO RODRÍGUEZ - www.jaigrafic.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)

HI COL·LABORA:



**Diputació
Barcelona**

Edició: octubre 2023



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

(Del 2 d'octubre de 2023 al 21 de juny de 2024)

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)

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
Divendres (piscina)	13.00 a 13.45 h

(Del 2 d'octubre de 2023 al 21 de juny de 2024)

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

(Del 2 d'octubre de 2023 al 21 de juny de 2024)

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
(Demanant cita prèvia a la web municipal)

• TRACTAMENT DE FISIOTERÀPIA

Recepcions del CEM Sagnier i CEM Estruch

• SERVEI D'ENTRENAMENT PERSONAL

entrenadorselprat@seae.es

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



Instal·lació on es du a terme l'activitat:

● CEM Sagnier

● CEM Estruch