



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.



HI COL·LABORA:



**Diputació
Barcelona**

Edició: gener 2026

On

Servei

D'ENTRENAMENT PERSONAL

INFORMACIÓ

entrenadorselprat@seae.es
elprat.cat/esports

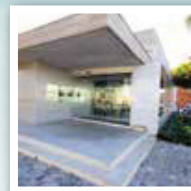


info



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. 9337900 50 (ext. 5500)

Secció d'Esports:

Pl. de la vila, 9
08820 El Prat de Llobregat
Te. 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: de dilluns a dimecres,
de 16.30 a 19.00 h
(juliol i agost, tardes tancat)



PROGRAMES I SERVEIS DE SALUT



PROGRAMES
I SERVEIS DE
SALUT

elprat.cat/esports
f i



**Ajuntament del
Prat de Llobregat**

ACTIVITAT FISICOAQUÀTICA I FIBROMIALGIA

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.

DIES I ESPAIS	HORARI
Divendres (piscina)	12.15 a 13.00 h
Dimecres (sala)	12.15 a 13.00 h

PREUS

Persones abonades: **47,40 €/trimestre**
Persones no abonades: **63,20 €/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: **26,50 €/trimestre**
Persones no abonades: **72,00 €/trimestre***
(*+51,30 € 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 varis, les rampes...

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

PREU

25 €

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.
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

PREUS

Persones abonades: **31,42 €/trimestre**
Persones no abonades: **41,90 €/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.

SEVEI 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: 27 €	1 sessió: 33 €
5 sessions: 129 €	5 sessions: 158 €
10 sessions: 250 €	10 sessions: 298 €
Sessions de 60 minuts	Sessions de 60 minuts
1 sessió: 45 €	1 sessió: 51 €
5 sessions: 210 €	5 sessions: 238 €
10 sessions: 399 €	10 sessions: 452 €

TRACTAMENT DE FISIOTERÀPIA

OBJECTIUS

Assessorament individual sobre les activitats i/o teràpies més recomanables per a a 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...)

SEVEI AMB CITA PRÈVIA

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

PREUS

Persones abonades	Persones no abonades
Sessions de 30 minuts	Sessions de 30 minuts
1 sessió: 27 €	1 sessió: 33 €
5 sessions: 129 €	5 sessions: 158 €
10 sessions: 250 €	10 sessions: 298 €
Sessions de 60 minuts	Sessions de 60 minuts
1 sessió: 45 €	1 sessió: 51 €
5 sessions: 210 €	5 sessions: 238 €
10 sessions: 399 €	10 sessions: 452 €

Inscripcions

- **ACTIVITAT FISIOAQUÀTICA I FIBROMIALGIA**
- **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