

Ells hi participen, i tu?



Curves Cerdanyola

Portes obertes del 3 al 7 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.
Curves circuit, zumba fitness.
C. Cervantes, 22 - Tel: 93 594 87 64
www.curves.es



Sport Club Arvi

Portes obertes del 3 al 7 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.
Arts marcial, esports de contacte i defensa personal, esport dirigit, wellness (salut i benestar), dansa, ciclo indoor.
C. La Pau, 30 - Tel. 93 692 94 94
info@sportclub-arvi.com
www.sportclub-arvi.com



Gimnàs Multi-sport

Portes obertes del 3 al 7 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.
Arts marcial, culturisme, fitness, dansa, ball i manteniment.
C. Escoles, 23 - Tel. 93 580 68 79
info@gimnasiomultisport.com
www.gimnasiomultisport.com



Cerdanyola Fight Club

Portes obertes del 3 al 7 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.
BJJ, MMA, Kick-boxing, Muay Thai
C. Zurbano, 6 - Tel. 680 51 54 19
info@cerdanyolafightclub.com
www.cerdanyolafightclub.com



Roger's Escola de dansa

Portes obertes del 3 al 7 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.
Iniciació a la Dansa, Jazz, Hip Hop, Dancehall, Burlesque, Sexy Style, Jazz Dance, Contemporani, Salsa, Coreogràfic Salsa, Bachata, Kizomba, Balls de Saló, Latin Jam, Sevillanes, Fitbac, Fitbac Xtrem i Fitbac Family.
C. Bòbila 10, 2n1a - Tel. 93 691 32 26
rogersdbs@hotmail.com
<https://www.facebook.com/escola.rogers>



Club d'Esports de Muntanya Cerdanyola

Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.
C. Vinyes 15 B, - Tel. 690 06 03 90
info@cemcerdanyola.cat
<http://cemcerdanyola.cat/wpcat/>



Gimnàs Lee Young

Portes obertes del 3 al 7 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.
Passatge de Goya, 2 - Tel. 93 691 51 22
www.leeyoungcerdanyola.com



Parc Esportiu Municipal Guiera

Portes obertes del 3 al 7 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.
Av. Guiera, 6-8 - Tel. 93 586 36 36
informacio@guiera.com
www.cerdanyola.cat/guiera



Can Xarau

Complex Esportiu Municipal de Can Xarau

Portes obertes del 3 al 7 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats
C. Camèlies, s/n
Tel. 93 691 77 04 - 93 691 77 05
canxarau@cerdanyola.cat
www.cerdanyola.cat/esports



Escola de ball Le Duet

Portes obertes del 3 al 7 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats.
Jazz, Acrobàcies, Hip hop, Zumba, G.A.P., Preparació física ...
Av. Catalunya, 43 Baixos
Tel. 692 313 383 - 635 776 749
escolaleduet@gmail.com



Somnis Escola de dansa i entrenament funcional

Portes obertes del 3 al 7 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats
Classes de Preparació Física, dansa, cant i teatre per a totes les edats: Ballet, Jazz, Contemporani, Hip Hop, Lindy Hop, Salsa, Balls de Saló, Flamenc. Pilates i loga.
C. Sant Ramon, 132
Tel. 93 516 37 10 - 671 229 700
info@escolasomnis.com



Gym Vallès

Portes obertes del 3 al 7 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats
C. Anselm Clavé, 8 - Tel. 619 481 745
info@gymvalles.com
<http://gymvalles.com/>



CrossFit Cerdanyola

Portes obertes del 3 al 7 d'abril. Truca'ns per a més informació i gaudir de les nostres activitats
C. Castell 9, Polígon La Bòbila
Tel. 665 208 762
info@crossfitcerdanyola.com

6 d'abril

#gentactiva

Gent Activa,
Gent Feliç

Dia Mundial de l'Activitat Física

Acumula 30 minuts d'activitat física diària si ets adult i 60 minuts si ets un infant o adolescent!



Setmana de
l'Activitat Física
Cerdanyola del Vallès
del 31 de març al 7 d'abril de 2017



Ajuntament de
Cerdanyola del Vallès

Divendres 31 març, a la Plaça de l'Abat Oliba

17.30 h. Jocs cooperatius en família

Adreçat a famílies

Organitza: Mestres d'educació física de Cerdanyola

18.30 h. Masterclass "Antiaging"

Per a totes les edats

Organitza: ZEM Can Xarau

19.00 h. Masterclass de karate

Masterclass de defensa personal femenina

Masterclass de modern jazz + cardio

Per a totes les edats

Organitza: Gimnàs Multi-sport

Dissabte 1 abril, a la Plaça de l'Abat Oliba

MATÍ

10.00 h. Masterclass Body Combat

Per a totes les edats

Organitza: PEM Guiera

Per a totes les edats

10.45 h. Màster acrobàcia

Per a nens/es de 3 a 16 anys

Organitza: Somnis escola de dansa i entrenament funcional

11.15 h. Màster Zumba-g.a.p.-body combat + estiraments

Per a totes les edats

Organitza: Escola de ball Le Duet

Per a totes les edats

12.15 h. Masterclass Latin Jam

Per a totes les edats

Organitza: Escola dansa Roger's

12.45 h. Màsterclass balls llatins

Per a totes les edats

Organitza: Somnis escola de dansa i entrenament funcional

Dissabte 1 abril, a la Plaça de l'Abat Oliba

TARDA

18.00 h. Masterclass sumba-cardio

Per a totes les edats

Organitza: Gimnàs Can Xarau

19.00 h. Classe d'entrenament funcional

Per a totes les edats

Organitza: Somnis escola de dansa i entrenament funcional

19.30 h. Taller d'acrobàcies

Per a totes les edats

Organitza: Escola de ball Le Duet

Diumenge 2 abril, al Parc dels Pinetons

10.00 h. Masterclass de Zumba®

Per a totes les edats

Organitza: Curves Cerdanyola

10.45 h. Cardio pilates

Exercicis de tonificació i cardio

Organitza: Somnis escola de dansa i entrenament funcional

11.30 h. Masterclass de Fitbac

Per a totes les edats

Organitza: Escola de dansa Roger's

12.15 h. Taller de hiphop

Exhibició jazz

Exhibició hip hop

Per a totes les edats

Organitza: Escola de dansa Roger's

12.45 h. Taller de jazz

Per a totes les edats

Organitza: Escola de ball Le Duet

Del 3 al 7 d'abril, portes obertes als centres esportius adherits



Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



Ajuntament de Cerdanyola del Vallès

FACTA NON VERBA