

Guia d'entitats, instal·lacions i activitats esportives del Masnou



Ajuntament del Masnou



Eduard Gisbert

Alcalde

Teniu a les vostres mans una nova GUIA que neix amb la voluntat de ser la font d'informació que faci més accessibles els recursos disponibles en matèria esportiva al municipi del Masnou. Si hi ha valors inherents a l'esport, aquests són, sens dubte, l'esforç i el treball en equip, i d'això tracta també aquesta guia, que vol fer present i valorar la feina de tots els masnovins i masnovines per l'esport.

L'esport és una disciplina que reporta una infinitud de beneficis per al nostre benestar i la nostra qualitat de vida. En les seves diferents pràctiques, comporta un estil de vida saludable que, a més a més, contribueix a la formació de valors positius i enriquidors que enforteixen l'autoestima i l'autonomia personal.

La pràctica esportiva al nostre municipi té molta demanda, i és per això que l'Ajuntament tracta de donar-hi respostes satisfactòries tenint en compte els nous hàbits de vida de la societat, que inclouen l'activitat física i l'esport com a part important de la nostra cultura i els nostres costums. En aquest sentit, és important l'atenció a tots els sectors de la població, entenent que cada persona té diferents motivacions, com poden ser el manteniment de la salut, omplir el seu temps d'oci o relacionar-se per sentir-se millor mentalment, físicament o socialment.

És per aquest motiu que desitjo que aquesta GUIA us sigui d'utilitat i us apropi a la diversa i atractiva oferta esportiva del municipi.

Feu salut gaudint de l'esport, al Masnou!



Mariano Alquézar

Regidor d'Esports

Aquesta GUIA que teniu a les mans, impulsada des de la Regidoria d'Esports i el Consell Municipal d'Esports, a través de la seva Comissió Executiva, és una bona eina per donar a conèixer les diferents pràctiques esportives de què poden gaudir els masnovins i masnovines.

Vol treure a la llum l'esport que es fa al Masnou i dona a conèixer una breu informació de totes les entitats, instal·lacions i activitats esportives que la ciutadania té a l'abast. Amb aquesta iniciativa, apostem per engrescar la gent a fer esport i augmentar el nombre de practicants d'activitat física al nostre municipi.

Al Masnou, com podreu veure a la GUIA, tenim moltes entitats esportives amb diferents nivells de competició i caràcter esportiu: competicions de nivell local, internacionals, de caràcter escolar o de lleure... Totes aquestes activitats esportives van adreçades a tots els grups de població: des de natació per a nadons fins a activitat física per a gent gran, passant per esports escolars, per a joves i per a adults.

Per un Masnou més esportiu, utilitzeu la GUIA i practiqueu esport o activitat física.

Índex

CLUBS I ENTITATS

AEROMODELISME

Club d'Aeromodelisme Barcelona 06

AUTOMOBILISME

El Masnou Grup 4 x 4 07

BASQUETBOL

Club de Bàsquet Veterans El Masnou 08

El Masnou Basquetbol 09

BILLAR

Club de Billar El Masnou 10

CICLISME

Catalunya Mountain Bike (CatMTB) 11

DÒMINO

Club Dómino Los Almendros 12

ESCACS

Club d'Escacs El Masnou 13

EXCURSIONISME

Centre Excursionista del Masnou 14

FUTBOL I FUTBOL SALA

Club Atlètic Masnou 15

Club Deportivo Masnou 16

AEFS Masnou Interdinàmic 17

JUDO I GIMNÀSTICA

**Escola de Judo i Gimnàstica Rítmica
Masnou** 18

Club Judo Rei 19

Gimnàs Club El Masnou Aspa 20

NATACIÓ

Natació El Masnou 21

PATINATGE

Club Esportiu Patinatge El Masnou 22

PENYES

Penya Barcelonista El Masnou-Ocata-Teià .. 23

**Penya Blanc-i-blava del Masnou, Alella
i Teià** 24

PESCA

Club de Pesca Masnou 25

Societat Pescadors Esportius del Masnou .. 26

PETANCA	
Club de Petanca El Masnou	27
SUBMARINISME	
Club Deportivo Gorgonia Sub	28
TENNIS	
Club Tennis Masnou	29
VELA	
Club Nàutic El Masnou	30
Club Ocata Vent	31

INSTAL·LACIONS, ACTIVITATS I ESDEVENIMENTS ESPORTIUS ORGANITZATS PER L'AJUNTAMENT

INSTAL·LACIONS I ESPAIS ESPORTIUS	
• Complex Esportiu	32
• Zona ludicoesportiva Pau Casals	34
• Platja i passeig Marítim	35
• CEIP Ferrer i Guàrdia i Ocata ("Obrim els patis")	36
• Pl. de Ramón y Cajal i pl. dels Països Catalans (circuit de salut per a gent gran)	37
PROGRAMES D'ACTIVITAT ESPORTIVA	
• Campus Esportiu d'Estiu, per a joves	38

• Activitats dirigides per a adults	39
• Activitat física per a gent gran	40
• Activitats aquàtiques (infants, adults i gent gran)	41

PROGRAMA D'ESPORT I SALUT

• Programa de psicomotricitat aquàtica per a persones amb un grau alt de dependència / Activitat aquàtica per a persones amb alguna disminució	42
• Sorragim	43
• Pla d'activitat física, esport i salut (PAFES)	44
• Activitats als casals per a Gent Gran	45

ESDEVENIMENTS ESPORTIUS

• Caminada dels Tres Pobles	46
• Cursa de Sant Silvestre	47

Més informació:

REGIDORIA D'ESPORTS

Complex Esportiu Municipal
C/ de la Ciutat de Sant Sebastià, 14
Tel. 93 555 61 03
esports@elmasnou.cat
complex.esportiu@elmasnou.cat
www.elmasnou.cat

Club Aerodelisme Barcelona



Seu social

C/ de Sant Miquel, 94, entl. 2a
Tel. 93 540 39 57 i 606 262 488
rouramisse@telefonica.net



Nombre de socis: **52**

Nombre d'esportistes: **20**

Nombre d'esportistes d'alta
competició: **16**

L'activitat del Club va adreçada principalment a promocionar l'aerodelisme des d'un vessant esportiu, però també des d'un vessant tècnic molt profitós per al jovent. El Club participa en competicions en general i competicions d'alt nivell, i també organitza campionats.

EL Masnou Grup 4 x 4

EL MASNOU GRUP 4X4



Seu social

Passeig de Prat de la Riba, 6

Tel. 670 238 518

ollevictor@yahoo.es



Nombre de socis: **6**

Nombre d'esportistes: **en funció de l'activitat o la sortida**

Aquesta entitat organitza excursions amb vehicles tot terreny a la muntanya i competicions d'orientació amb vehicles 4 x 4.

Club Bàsquet Veterans El Masnou



Seu social

C/ de la Pollacra Goleta Constança, 51, 1r 2a
Tel. 629 759 437



Nombre de socis: **18**

Nombre d'esportistes: **15**

L'activitat d'aquest Club és principalment el bàsquet, però també organitza activitats d'altres esports d'equip, com el pàdel, el tennis i el voleibol de platja. A més, organitza trobades esportives dins i fora del Masnou.

El Masnou Basquetbol



Seu social

C/ de la Ciutat de Sant Sebastià, 14
Tel. 93 555 18 36 / Fax 93 555 18 36
club@elmasnoubasquetbol.com
junta@elmasnoubasquetbol.com
www.elmasnoubasquetbol.com



Nombre de socis: **280**

Nombre d'esportistes: **250**

El club té 13 equips federats (sènior A i B masculí, sots-21 masculí, júnior A i B masculí, cadet masculí, infantil A i B masculí, infantil femení, mini femení, mini A i B masculí i premini mixt), que participen en competicions que organitza la Federació Catalana de Basquetbol.

Club de Billar El Masnou



Seu social

C/ de Barcelona, 46

Telèfon: 93 555 45 14



Nombre de socis: **19**

Nombre d'esportistes: **10**

S'hi practica la modalitat de billar a tres bandes. El Club organitza dos campionats locals: per la Festa Major de Sant Pere i per Nadal.

Catalunya Mountain Bike (CatMTB)



Sense seu social

Tel. 634 535 857

[info@catmtb.org.es](mailto:info@catmtb.org)

www.catmtb.org.es / www.catmtb.org



Nombre de socis: **5 (tots gestors de l'associació)**

Nombre d'esportistes: **variable, ja que les activitats estan obertes a tothom**

Catalunya Mountain Bike és una associació sense ànim de lucre que pretén divulgar l'esport entre joves i adults d'una manera divertida. Per fer-ho, organitzen activitats, com ara pedalades i sortides amb bicicletes tot terreny per les muntanyes més pròximes, i divulguen informació en català a través dels seus webs. També estan oberts a noves propostes d'activitats.

Club Dòmino Los Almendros



Seu social

Bar la Penúltima

C/ dels Ametllers, 21

Tel. 676 434 129

enrique_f1_89@hotmail.com



Nombre de socis: **18**

Les activitats d'aquest Club giren a l'entorn del dòmino. El Club participa en el Campionat de Catalunya i en el del Maresme.

Club d'Escacs El Masnou



Seu social

Can Malet (1r pis), c/ de Sant Felip, 2

Tel. 93 555 47 26

ritaavtv@hotmail.com

enricxbala@yahoo.es

www.clubescacselmasnou.blogspot.com



Nombre de socis: **29 (associats a la Federació Catalana d'Escacs)**

Nombre d'esportistes: **29**

El Club, amb quasi quaranta anys d'història, participa en el Campionat de Catalunya per equips (es juga els diumenges dels mesos de febrer i març) i en nombrosos tornejos arreu de Catalunya. També fan classes a infants els dimarts de 19.30 a 21 h a la seu social del Club, amb una participació de 12 a 20 alumnes. Cada dijous, a les 19.30 h, hi ha una trobada a Can Malet per jugar, analitzar i comentar partides. És una jornada oberta a tothom.

Centre Excursionista del Masnou



Seu social

C/ de Sant Domènec, 20

cem.activaweb.net



Nombre de socis: **60**

Nombre d'esportistes: **25**

El Centre Excursionista del Masnou està adherit a la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya.

El Centre Excursionista del Masnou és una entitat esportiva fundada per un grup de joves amants de la muntanya i de l'esport a l'aire lliure. Actualment, té com a activitat principal l'escalada, en les modalitats d'escalada esportiva i escalada de blocs (*bouldering*). També fomenta la pràctica de diferents modalitats de muntanyisme: excursionisme, senderisme, alpinisme, esquí de muntanya, bicicleta tot terreny, barranquisme, vies ferrades i cultura pel medi ambient.

Club Atlètic Masnou



Seu social

Camp d'Esports Municipal d'Ocata
Av. de John F. Kennedy, 58
Tel. 93 540 84 40 / Fax 93 540 84 40
info@atmasnou.cat
www.atmasnou.cat



Nombre de socis: **250**

Nombre d'esportistes: **250**

El Club Atlètic Masnou és una entitat esportiva sense ànim de lucre i la seva única activitat és el futbol. De fet, es tracta d'una escola de futbol. Qualsevol persona de qualsevol edat pot jugar al Club. Actualment, hi ha equips a totes les categories, que inclouen infants de l'escola (4 anys), un equip de dones i un equip d'amateurs, per donar cobertura a tothom qui desitgi jugar a futbol federat.

Club Deportivo Masnou



Seu social

C/ de Rosa Sensat, 2

Tel. 93 555 00 99 / fax 93 540 92 57

cdmasnou@gmail.com

www.cdmassnou.com

Nombre de socis: **250**

Nombre d'esportistes: **320**

Entitat esportiva de les categories escola, prebenjamins, benjamins, alevins, infantils, cadets, juvenils i categoria amateur de 1a Divisió Catalana, que fomenta l'esport, la convivència, l'educació i la sociabilitat a través del futbol.

AEFS Masnou Interdinàmic



Seu social

C/ de la Ciutat de Sant Sebastià, 14, local 6

Tel. 93 540 94 14 i 691 079 652

Fax 93 540 94 14

info@masnouinterdinamic.com

www.masnouinterdinamic.com



Nombre d'esportistes: **160**

Associació esportiva i sense ànim de lucre dedicada a facilitar l'ensenyament i la pràctica del futbol sala, tant femení com masculí, a les franges d'escolar (de 5 a 11 anys), juvenil (de 12 a 18 anys) i sènior (majors de 18 anys). Totes les activitats del club es duen a terme gràcies a la participació voluntària tant de col·laboradors, en les funcions directives, com de monitors de futbol sala homologats per la FCF i per la RFEF.

Escola de Judo i Gimnàstica Rítmica Masnou



Escola de Judo i Gimnàstica Rítmica
MASNOU

Seu social

Pavelló Poliesportiu del Masnou
C/ de la Ciutat de Sant Sebastià, 14
Tel. 609 769 063
esteve68@mailpersonal.com



Nombre de socis: **50**

Nombre d'esportistes: **50**

Entitat destinada a l'ensenyament i la pràctica del judo i la gimnàstica rítmica, tant dels nivells d'iniciació o de base com de competició, per a nens i nenes de 5 a 16 anys.

Club Judo Rei



Seu social

C/ del Doctor Olivé Gumà, 47

Adreça del Club:

IES Mediterrània (gimnàs)

C/ de Rosa Sensat, s/n

Tel. 93 753 77 91 i 653 908 246

judo.rei@terra.es



Nombre de socis: **60**

Nombre d'esportistes: **60**

El judo és un esport reconegut per la UNESCO com a educatiu i formatiu. Dintre del Club, es practica el judo com a esport educatiu o de competició. Actualment, compten amb diversos medallistes de l'àmbit català, nacional i internacional.

Gimnàs Club El Masnou Aspa



Seu social

C/ de Jaume I, 5-7

Tel. 93 540 35 52

gimnasaspa@hotmail.com



Nombre de socis: **98**

Nombre d'esportistes: **98**

Aquesta entitat ofereix la possibilitat de practicar les disciplines següents: judo, *nihon-taijutsu*, defensa personal, musculació, gimnàstica de manteniment, *steps*, aeròbic, Pilates, etc.

Natació El Masnou



Seu social

Complex Poliesportiu Municipal (despatx 5)
C/ de la Ciutat de Sant Sebastià, 14
Tel. 93 540 81 15
natacioelmasnou@gmail.com
natacioelmasnou.wordpress.com



Nombre de socis: **80**

Nombre d'esportistes: **80**

L'objectiu de Natació El Masnou és formar infants i joves en la natació i en aspectes com el coneixement i el control dels recursos i les habilitats de cadascú, la constància, la superació per l'esforç, l'amistat o el respecte a les capacitats de les altres persones.

Club Esportiu Patinatge El Masnou



Seu social

C/ de Pau Estapé Maristany, 42

Tel. 93 555 10 79

cpelmasnou@gmail.com



Nombre de socis: **105**

Nombre d'esportistes: **105**

Club de patinatge artístic sobre rodes. Ensenya patinatge individual, escola i lliure, i integra la dansa dins l'esport des dels seus orígens, amb les modalitats de grup xou des l'any 2000 i *solo dance* des del setembre del 2009. Actualment, té un grup de xou, modalitat grup gran, amb més de 16 integrants, amb prestigi internacional des l'any 2000, amb un currículum amb múltiples primeres posicions internacionals.

Penya Barcelonista El Masnou-Ocata-Teià



Seu social

C/ de Fontanills, 43, local 1
Tel. 609 390 277 / Fax 93 540 28 35
enric@staynautica.com
pbmot@hotmail.com



Nombre de socis: **325**

Tots els partits del Barça per la tele al local social, excursions, autobús al Camp Nou cada partit, sopars i dinars de germanor, activitats amb altres entitats del poble, col·laboració en els festivals benèfics de DISMA, Fira de Santa Llúcia, calçotades, cargolades, viatges per veure el Barça, rifes de Nadal, trobades de penyes, Assemblea de Penyes, Associació de Penyes del Maresme, i altres activitats culturals i esportives relacionades amb el Barça.

Penya Blanc-i-blava del Masnou, Alella i Teià



pericosmasnou@hotmail.com



Nombre de socis: **80**

Aquesta Penya organitza desplaçaments quinzenals per assistir als partits del RCD Espanyol de Barcelona a l'estadi de Cornellà-El Prat i, puntualment, a altres estadis de la resta d'Espanya, així com a altres llocs on jugui l'equip.

Club de Pesca Masnou



Seu social

Port Esportiu El Masnou, local 49
Tel. 93 540 27 61 / fax 93 540 06 92
sentyacht@sentyacht.com



Nombre de socis: **70**

Nombre d'esportistes: **70**

Celebració de concursos de pesca marítima, xerrades sobre mètodes de pesca, difusió general de l'esport de la pesca marítima...

Societat Pescadors Esportius del Masnou



Seu social

C/ de Venèçuela, 7

Tel. 93 555 60 02



Nombre de socis: **50**

Nombre d'esportistes: **50**

Pesca esportiva de superfície a les aigües del Masnou, activitat esportiva tradicional que es realitza des de terra.

Club de Petanca El Masnou



Seu social

Av. de Joan XXIII, 110, local A

Tel. 675 221 057

fgabad1949@gmail.com



Nombre de socis: **73**

Nombre d'esportistes: **18**

Al Club es juga a la petanca, s'hi organitzen concursos socials i altres competicions. També compta amb 18 persones federades que participen a la Lliga Catalana, al Campionat de Catalunya, a les fases prèvies del Campionat d'Espanya i a la Lliga del Maresme.

Club Deportivo Gorgonia Sub



Seu social

C/ de Cuba, 18, porta 1

Tel. 610 520 377

gorgoniasub@hotmail.com

gorgoniasub.com



Nombre de socis: **50**

Nombre de socis federats: **40**

Ensenyament de totes les vessants i especialitats del busseig. Escola autoritzada i reconeguda per la Generalitat de Catalunya. Els cursos es donen amb diverses didàctiques (FEDAS, CMAS, SSI i PADI) i expedeixen titulacions d'àmbit internacional. El Club també organitza sortides, xerrades i reunions. Alguns socis i sòcies també participen en concursos i campionats.

Club Tennis Masnou

Seu social

C/ de Sant Lluís, 4

Tel. 93 555 03 70 / Fax 93 555 10 16

ctmasnou@yahoo.es

www.clubdetenismasnou.com



Nombre de socis: **668**

Nombre d'esportistes: **450**

Les activitats del club són, primordialment, el tennis i el pàdel. També ofereixen activitats dirigides de gimnàs. El seu punt fort, actualment, és el pàdel, que és l'esport de moda, encara que el tennis no ha deixat de ser l'esport de referència.

Club Nàutic El Masnou



Seu social

Passeig Marítim, s/n

Tel. 93 555 06 05 / Fax 93 540 06 62

cnm@nauticmasnou.com

www.nauticmasnou.cat



Núm. socis: **2.300**

Nombre d'esportistes federats: **372**

A l'edifici del Club Nàutic es coordinen totes les activitats de *fitness*, el gimnàs, la zona d'aigües i la piscina de 50 m. A la platja del Club es practica el vòlei platja, futbol platja i totes les activitats de surf de vela, surf d'estel i patí de vela. A la base nàutica que hi ha dins del port, es realitzen totes les activitats de l'Escola de Vela, els entrenaments dels equips de competició i les regates oficials.

Club Ocata Vent



Seu social

Platja d'Ocata, s/n

Tel. de l'escola de vela: 669 525 085

info@ocatavent.com

serrano.ricard@gmail.com

www.ocatavent.com



Nombre de socis: **103**

Nombre d'esportistes: **103**

Pràctica i difusió d'esports nàutics: vela lleugera (surf de vela, patí de vela i catamarà) i caiac. Navegació de lleure. Escola de surf de vela per a totes les edats i nivells.

Complex Esportiu

C/ de la Ciutat de Sant Sebastià, 14

INSTAL·LACIONS

- **Piscina** (1 vas petit de 12,5 x 6 m i 1 vas gran de 25 x 12,5 m).
- **Gimnàs** (sala de musculació amb aparells cardiovasculars de condicionament físic).
- **Sauna.**



INSTAL·LACIONS

- **Pista poliesportiva (PAV-3)** de 45 x 28 m.
Horaris: De dilluns a divendres, de 8 a 23.30 h
Dissabte, de 9 a 20.30 h
Diumenge, de 9 a 14 h



Zona ludicoesportiva Pau Casals

C/ de Pau Casals

INSTAL·LACIONS

- Espais: dos camps de bàsquet i un de futbol sala descoberts, i vuit pistes de petanca.
- Dues taules de ping-pong.



Platja i passeig Marítim

INSTAL·LACIONS

- Espais esportius: un camp de futbol platja i tres camps de vòlei platja.
- Circuit de fúting amb aparells per fer activitat física.



CEIP Ferrer i Guàrdia i Ocata ("Obrim els patis")

C/ de Joan Llampallas, 51 (CEIP Ferrer i Guàrdia)
Pg. de Roman Fabra, 3 (CEIP Ocata)

INSTAL·LACIONS

- Patis d'escoles oberts per a tothom.

Horaris

FERRER I GUÀRDIA

De dilluns a dijous 19-21 h
Dissabtes, diumenges
i festius 11.30-13.30 h / 16.30-21 h

Juliol i agost

De dilluns a divendres 18-21 h
Dissabtes, diumenges
i festius 11.30-13.30 h / 16.30-21 h

OCATA

Divendres 19-21 h
Dissabtes 16.30-21 h
Diumenges 11.30-13.30 h / 16.30-21 h



Plaça de Ramón y Cajal Plaça dels Països Catalans (circuit de salut per a gent gran)

Av. de Pau Casals (plaça de Ramón y Cajal)
C/ de l'Uruguai (plaça dels Països Catalans)

INSTAL·LACIONS

- Circuit d'agilitat i coordinació per a gent gran.
- Aparells d'activitat física, per treballar la tonificació muscular.



Campus Esportiu d'Estiu, per a joves

Lloc: Complex Esportiu (pista i piscina), platja i camps de futbol

Dates: mes de juliol

.....
És un servei que s'ofereix durant el mes de juliol de cada any i està dividit en dues quinzenes. Entre les activitats que s'hi practiquen hi ha vòlei platja, surf de vela, caiac, natació, waterpolo, futbol, bàsquet..., i es programa una sortida cada quinzena.
.....



Activitats dirigides per a adults

Lloc: Complex Esportiu (als matins, a la pista) i Rosa Sensat (a les tardes, al gimnàs)

Dates: d'octubre a juny

.....

Es tracta d'una oferta àmplia i diversa d'activitats per millorar les capacitats condicionals i coordinatives. Hi ha programades classes de Pilates, tai-txi, aeròbic i manteniment.

.....



Horaris

Dilluns i dimecres tarda

Tai-txi 19.15-20.15 h
Aeròbic 20.30-21.15 h

Dimarts i dijous matí

Manteniment 8.00-8.45 h
Aeròbic 9.15-10.00 h

Dimecres i divendres matí

Manteniment II 9.15-10.00 h

Dimarts i dijous tarda

Tai-txi II 19.30-20.30 h
Pilates 20.30-21.30 h

Activitat física per a gent gran

Lloc: Complex Esportiu (pista), Can Malet, Can Mandri i Casal d'Ocata

Dates: de setembre a juny

.....

Activitat adreçada a la gent gran que busca millorar la salut, la condició física i la qualitat de vida. S'ofereixen activitats suaus per treballar l'equilibri, la coordinació i la mobilitat articular.

.....



Horaris

Casal	DIA	MATINS	TARDES
Can Malet	Dimarts	10.15-11.15 h	11.15-12.15 h
	Divendres	11.15-12.15 h	17.15-18.15 h
Can Mandri	Dilluns	10.15-11.15 h	11.15-12.15 h
	Dimarts		17-18 h
	Dimecres		17-18 h
Ocata	Dilluns		17.15-18.15 h
	Dimecres	10-11 h	11-12 h
Complex Esportiu	Dijous	10-11 h	11-12 h

Activitats aquàtiques (infants, adults i gent gran)

Lloc: Complex Esportiu (piscina)

Dates: tot l'any menys l'agost

.....

Nadons: Curs d'iniciació i familiarització amb el medi aquàtic, adreçat a nadons de 6 a 18 mesos. Els nadons hauran d'estar acompanyats d'una persona adulta.

Nens i nenes: Curs d'iniciació i perfeccionament per a nens i nenes de 2 a 16 anys, agrupats per edats i coneixements de natació.

Adults: Cursos d'iniciació i perfeccionament de natació i activitats com aiguagim i natació per a embarassades, amb professorat especialitzat.

Gent gran: Activitat física dins de l'aigua que contribueix a la millora de la mobilitat.

.....



Programa de psicomotricitat aquàtica per a persones amb un grau alt de dependència

Lloc: Complex Esportiu (piscina petita)

Dates: de setembre a juny

.....

Es tracta d'un programa d'intervenció terapèutica, no medicalitzada, en què es treballen el moviment, les sensacions i els efectes dins el medi aquàtic. L'acció benèfica i facilitadora de l'aigua estimula la dinamització corporal amb l'objectiu de preservar el màxim nivell d'eficàcia de les capacitats biològiques bàsiques, coordinatives i cognitives.

.....



Activitat aquàtica per a persones amb alguna disminució

Lloc: Complex Esportiu (piscina)

Dates: de setembre a juny

.....

Activitat adaptada al medi aquàtic per a persones amb alguna disminució que vol aconseguir la millora de la qualitat de vida i la relació social entre tothom qui hi participa. Les entitats que donen suport a aquests col·lectius ajuden a millorar i a aconseguir els objectius d'aquesta pràctica.

.....



Sorragim

Lloc: la platja (davant de la caseta de la Creu Roja-Club Ocata Vent)

Dates: juliol i setembre

.....
Durant els mesos de juliol i setembre, es fan activitats de manteniment, Pilates i tai-txi a la platja. Les activitats es fan seguint un programa d'entrenament de nivell bàsic-mitjà i d'intensitat suau. Les classes a la platja tenen un caràcter més distès, sense canviar la dinàmica. Les activitats inclouen exercicis d'escalfament, tonificació, exercicis cardiovasculars, abdominals, glutis i estiraments finals.
.....



Pla d'activitat física, esport i salut (PAFES)

Lloc: diferents recorreguts
(Bell Resguard, Ramón y Cajal,
Països Catalans i passeig Marítim)

Dates: tot l'any

.....

Campanya adreçada a la població sedentària perquè s'incorpori a un programa d'activitat física amb finalitats saludables. La pràctica regular d'activitat física millora la salut física i mental. Des de diferents espais municipals (centres esportius i de salut), es reparteixen díptics informatius amb recorreguts dins del municipi i consells saludables per a la realització d'activitat física.

.....



Activa't!
Caminant

Activitats als casals per a Gent Gran

.....
Els casals de gent gran també organitzen diverses activitats esportives.
.....

Casal de la Gent Gran Can Malet

Pg. de Marià Rossell, 11.

Telèfon: 93 555 47 26

Activitats físiques per a gent gran,
petanca, escacs, dòmino, billar...

Esplai de la Gent Gran d'Ocata

C/ de Jaume I, 119.

Telèfon: 93 540 37 40

Activitats físiques per a gent gran,
dòmino, billar, ball, tai-txi, costura...

Esplai d'Avis Can Mandri

Can Mandri, 10.

Telèfon: 93 555 63 00

Activitats físiques per a gent gran,
gimnàstica i txi-kung.



Caminada dels Tres Pobles

Lloc: per determinar cada any

Dates: entre els mesos d'abril i maig

.....

Caminada popular d'uns deu quilòmetres, realitzada conjuntament pels ajuntaments del Masnou, Alella i Teià. La sortida té lloc en un punt concret de cada poble (plaça de Ramón y Cajal al Masnou) a les 9.00 h de forma sincronitzada. Totes tres caminades coincideixen en un punt determinat per l'organització i tots tres grups junts continuen fins a la zona on s'ha previst l'avituallament. Allà, es dona esmorzar a totes les persones participants i també hi ha diverses parades que munten entitats relacionades amb la cultura, el medi ambient i les activitats de lleure dels tres pobles (gastronomia, escoltes, ADF, recerca ambiental, esplais...). En aquests estands es poden fer jocs i tallers. A les 13 h, se sol donar per acabada l'activitat.

.....



Cursa de Sant Silvestre

Lloc: passeig Marítim del Masnou

Dates: l'últim diumenge de desembre

.....

La Cursa de Sant Silvestre és un esdeveniment de caràcter popular que té lloc l'últim diumenge del mes de desembre. Consta de dues proves: la cursa popular, de 8.000 m, per a participants majors de 15 anys, i que discorre pel port esportiu del Masnou i el passeig Marítim, i la cursa infantil, amb una distància de 1.000 m i que té lloc al port esportiu del Masnou. L'èxit d'aquesta activitat ha fet que cada any millorin l'acceptació i les cotes de participació.

.....





Ajuntament del Masnou

REGIDORIA D'ESPORTS

Complex Esportiu Municipal

C/ de la Ciutat de Sant Sebastià, 14

Tel. 93 555 61 03

Fax 93 555 71 55

esports@elmasnou.cat

complex.esportiu@elmasnou.cat

www.elmasnou.cat