



# 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:



Edició: octubre 2024

On



## 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)

Servei  
**D'ENTRENAMENT  
PERSONAL**

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



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)



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

### PREUS

Persones abonades: **42,07 €**/trimestre  
Persones no abonades: **56,10 €**/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	13.00 a 20.00 h	08.00 a 14.00 h
	19.30 a 22.30 h		
S	07.15 a 17.00 h	13.00 a 20.00 h	08.00 a 14.00 h
	19.30 a 22.30 h		

### PREUS

Persones abonades: **23,55 €**/trimestre  
Persones no abonades: **63,80 €**/trimestre\*  
(\* + 50,00 € 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

PREU  
**22,20 €**

## 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

### PREUS

Persones abonades: **27,86 €**/trimestre  
Persones no abonades: **37,15 €**/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](mailto:entrenadorselprat@seae.es)

### PREUS

Persones abonades		Persones no abonades	
SESSIONS DE 30 minuts	SESSIONS DE 30 minuts	SESSIONS DE 30 minuts	SESSIONS DE 30 minuts
1 sessió: <b>23,00 €</b>	1 sessió: <b>28,00 €</b>	1 sessió: <b>23,00 €</b>	1 sessió: <b>28,00 €</b>
5 sessions: <b>109,00 €</b>	5 sessions: <b>131,00 €</b>	5 sessions: <b>109,00 €</b>	5 sessions: <b>131,00 €</b>
10 sessions: <b>208,00 €</b>	10 sessions: <b>247,00 €</b>	10 sessions: <b>208,00 €</b>	10 sessions: <b>247,00 €</b>
SESSIONS DE 60 minuts	SESSIONS DE 60 minuts	SESSIONS DE 60 minuts	SESSIONS DE 60 minuts
1 sessió: <b>38,00 €</b>	1 sessió: <b>43,00 €</b>	1 sessió: <b>38,00 €</b>	1 sessió: <b>43,00 €</b>
5 sessions: <b>176,00 €</b>	5 sessions: <b>198,00 €</b>	5 sessions: <b>176,00 €</b>	5 sessions: <b>198,00 €</b>
10 sessions: <b>335,00 €</b>	10 sessions: <b>374,00 €</b>	10 sessions: <b>335,00 €</b>	10 sessions: <b>374,00 €</b>

## 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	SESSIONS DE 30 minuts	SESSIONS DE 30 minuts
1 sessió: <b>23,00 €</b>	1 sessió: <b>28,00 €</b>	1 sessió: <b>23,00 €</b>	1 sessió: <b>28,00 €</b>
5 sessions: <b>109,00 €</b>	5 sessions: <b>131,00 €</b>	5 sessions: <b>109,00 €</b>	5 sessions: <b>131,00 €</b>
10 sessions: <b>208,00 €</b>	10 sessions: <b>247,00 €</b>	10 sessions: <b>208,00 €</b>	10 sessions: <b>247,00 €</b>
SESSIONS DE 60 minuts	SESSIONS DE 60 minuts	SESSIONS DE 60 minuts	SESSIONS DE 60 minuts
1 sessió: <b>38,00 €</b>	1 sessió: <b>43,00 €</b>	1 sessió: <b>38,00 €</b>	1 sessió: <b>43,00 €</b>
5 sessions: <b>176,00 €</b>	5 sessions: <b>198,00 €</b>	5 sessions: <b>176,00 €</b>	5 sessions: <b>198,00 €</b>
10 sessions: <b>335,00 €</b>	10 sessions: <b>374,00 €</b>	10 sessions: <b>335,00 €</b>	10 sessions: <b>374,00 €</b>

Inscripcions

### • ACTIVITAT FISICOAQUÀTICA I FIBROMIÀLGIA

### • AQUASALUS

OIAC: plaça de la Vila, 1  
(Demanat 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  
(Demanat cita prèvia a la web municipal)

### • TRACTAMENT DE FISIOTERÀPIA

Recepcions del CEM Sagnier i CEM Estruch

### • SERVEI D'ENTRENAMENT PERSONAL

[entrenadorselprat@seae.es](mailto:entrenadorselprat@seae.es)

Podeu consultar el calendari de realització de cada activitat a: [www.elprat.cat/esports](http://www.elprat.cat/esports)



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

● CEM Sagnier

● CEM Estruch