

SERVEI D'ESPORTS

Ajuntament de la Seu d'Urgell

Palau Municipal d'Esports

Camí Ral de Cerdanya, 31

Tel. 973 350 010 ext. 8011 - 8010 - 8009

mail: esports@laseu.cat

<http://esports.laseu.cat>



Ajuntament de
la Seu d'Urgell



ciutat d'esport
LA SEU D'URGELL

ABONAMENTS INSTAL·LACIONS ESPORTIVES MUNICIPALS

Tennis i Pàdel / Búlder i Rocòdrom



RELACIÓ ENTITATS
ESPORTIVES
DE LA SEU D'URGELL
i el seu contacte



COM APUNTAR-SE

Les inscripcions es podran fer a partir del dilluns 21 de setembre, telemàticament.

L'Ajuntament de la Seu d'Urgell posa a disposició de tots els ciutadans i ciutadanes la possibilitat de poder inscriure's a les activitats de les Escoles Esportives Municipals mitjançant el seu web.

A continuació trobareu les indicacions necessàries per a fer-ho.

INSCRIPCIONS VIA WEB

1. Connecteu-vos al web de l'Ajuntament

www.laseu.cat

2. Cliqueu sobre el menú "TRÀMITS I SERVEIS" de la capçalera de la pàgina.

3. Cliqueu damunt "INSCRIPCIONS" i trieu les inscripcions a les EEM.

4. Ompliu el formulari d'inscripció amb **TOTES LES VOSTRES DADES** i les activitats a les que desitgeu apuntar-vos.

5. Cliqueu per a **ENVIAR** el formulari.

6. **Només en cas de no disposar de places en l'activitat escollida, rebreu un missatge o trucada per avisar-vos d'aquest fet.**

CONDICIONS GENERALS

El Servei d'Esports de l'Ajuntament de la Seu d'Urgell us ofereix el seu catàleg d'activitats per al curs 2026-27.

Les activitats i les tarifes especificades per a gent gran són d'aplicació exclusiva per a usuaris majors de 65 anys.

El Servei d'Esports de l'Ajuntament de la Seu d'Urgell es reserva el dret de suspendre la posada en marxa d'alguna activitat o d'algun grup si no s'assoleix un nombre mínim d'inscrits o cancel·lar-lo si, durant el curs, algun grup es queda sense el mínim d'inscrits requerits.

CALENDARI

INSCRIPCIONS: A partir del dilluns 21 de setembre, telemàticament al web: www.laseu.cat

DIES LECTIUS: De dilluns a dissabte, tots els dies laborables a la Seu d'Urgell, des del 1 d'octubre al 30 de juny.

PERÍODE NO LECTIU: Vacances de Nadal, del 24 de desembre de 2026 al 6 de gener de 2027, ambdós inclosos.

..... US ACONSELLEM

L'activitat física és una bona manera de passar-ho bé, fer salut i noves coneixences. Cal fer-ho, però, amb respecte i seriositat envers les activitats, les instal·lacions i la resta d'usuaris.

Seria bo que abans de començar qualsevol activitat física regular, visitessiu el metge per tal de fer-vos un reconeixement mèdic general.

Les instal·lacions esportives municipals estan a la vostra disposició. Per més informació contacteu amb el Servei d'Esports.

ESCOLES
ESPORTIVES
MUNICIPALS
2026-2027



ciutat d'esport
LA SEU D'URGELL

ACTIVITATS GENT GRAN

Ioga per a Gent Gran

La Rebeca Becerra oferirà classes específicament adaptades a les capacitats i característiques de cada persona usuària. Per aquest motiu **recomanem inscriure's als torns corresponents a cada grup d'edat.**

-  **Classe Or: Majors de 75 anys.**
Dilluns de 12:00 a 13:00 hores.
Dimecres de 10:45 a 11:45 hores.

- Classe Plata: Entre 70 i 75 anys.**
Dilluns de 10:45 a 11:45 hores.
Dimecres de 9:30 a 10:30 hores.

- Classe Bronze: Entre 65 i 70 anys.**
Dilluns de 9:30 a 10:30 hores.
Dimecres de 12:00 a 13:00.

-  Aula de Dansa. Centre Cultural les Monges.

-  **Exclusivament per a gent gran.**

-  Places limitades. Inici del curs 5 d'octubre.

-  20,50€ per curs.



Aiguagim

Gimnàstica realitzada en situació de certa ingravidesa dins l'aigua. Molt beneficiosa, ja que preserva les articulacions i aporta una gran sensació de benestar. Classes impartides per monitors del Centre Esportiu Esquix.

-  Dimecres de 8:30 a 9:15 hores.
Dimecres de 9:15 a 10:00 hores.
Dimecres de 10:00 a 10:45 hores.
Dimecres de 10:45 a 11:30 hores.

-  Centre Esportiu Esquix.

-  **Exclusivament per a gent gran.**

-  Places limitades. Inici del curs 7 d'octubre.

-  20,50€ per curs.



Gimnàstica Manteniment

Gimnàstica suau i de prevenció, específica per a les persones menys joves.

-  Divendres de 9:00 a 10:00 hores.
Divendres de 10:00 a 11:00 hores.
Divendres de 11:00 a 12:00 hores.
Divendres de 12:00 a 13:00 hores.

-  Aula de Dansa. Centre Cultural les Monges.

-  **Exclusivament per a gent gran.**

-  Places limitades. Inici del curs 2 d'octubre.

-  20,50€ per curs.



ACTIVITATS PER A TOTES LES EDATS

Teles Acrobàtiques

Introducció i perfeccionament en aquesta espectacular modalitat artística i esportiva. Classes impartides per Maria Grau.

-  Dilluns de 17:30 a 19:00 hores.
Dimecres de 17:45 a 19:15 hores.

-  Pista Polivalent.

-  **A partir de 5 anys, només infants.**

-  Places limitades. Inici del curs 5 d'octubre.
Per més informació, truqueu al 652 113 888 (Maria).

-  38,00€ per mes, 33,00€ el segon germà.



Tennis

Classes de tennis per a tots els nivells en grups reduïts i ajustats a l'edat i grau d'experiència dels alumnes.

-  De dilluns a dissabtes. Horaris per determinar.

-  Pistes Municipals de Tennis.

-  A partir de 5 anys i per a totes les edats.

-  Places limitades. Inici del curs 1 d'octubre.

-  35,00€ al mes per 1h setmanal i 50,00 € per 1h30 setmanal.

Classes particulars, 1h/20 €.



Condicionament Físic

Treball de condicionament físic amb una activitat alternativa i saludable. Sessions fonamentades en diferents tècniques d'aeròbic, steps, peses, treball cardiovascular en sala i en espais urbans. Classes impartides per Sara Sanchez.

-  Dilluns i dimecres de 16:00 a 17:00 hores.
Dimarts i dijous de 19:00 a 20:00 hores.

-  Sala Polivalent. Palau Municipal d'Esports.

-  A partir de 16 anys.

-  Places limitades. Inici del curs 1 d'octubre.

-  26,30€ per mes (2 dies a la setmana).



Correcció Postural

Treball de correcció postural i equilibri basat en la metodologia i les tècniques de pilates. Classes impartides per Raquel Iscla.

-  Dilluns i dimecres de 20:00 a 21:00 hores.

-  Sala polivalent. Palau Municipal d'Esports.

-  A partir de 16 anys i per a totes les edats.

-  Places limitades. Inici del curs 5 d'octubre.

-  34,10€ per mes.



ACTIVITATS A CASTELLCIUTAT

Ioga

Exercicis (àssanes), tècniques respiratòries (pranayama) i relaxació/meditació.

-  Dilluns de 15:15 a 16:15 hores.
Dimecres de 15:15 a 16:15 hores.

-  Local Social de Castellciutat.

-  Recomenada i orientada a majors de 50 anys.

-  Places limitades. Inici del curs 5 d'octubre.

-  20,50€ per curs per a gent gran.

26,30€ per trimestre, per la resta.



Gimnàstica Manteniment

Gimnàstica suau i de prevenció.

-  Dimarts de 15:45 a 16:45 hores.
Dijous de 15:45 a 16:45 hores.

-  Local Social de Castellciutat.

-  Recomenada i orientada a majors de 50 anys.

-  Places limitades. Inici del curs 1 d'octubre.

-  20,50€ per curs per a gent gran.

26,30€ per trimestre, per la resta.

