

**PEM Guiera**

 Avinguda de Guiera, 6-8
08290 Cerdanyola del
Vallès
pemuiera@lloggestio.cat
guiera.cerdanyola.cat
@pemuiera
 935 863 636

REUNIÓ INFORMATIVA

Es realitzarà una reunió
informativa col·lectiva per a tots
els interessats.

El **PEM Guiera** proposa a les famílies un casal divertit, econòmic i educatiu per a aquest estiu. El casal d'estiu, que es farà **del 26 de juny al 28 de juliol i del 28 d'agost al 1 de setembre de 2023** de dilluns a divendres feiners en horari de 9:00 a 17:00h, és una alternativa pedagògica molt interessant pel temps de vacances dels infants. Durant aquests dies de casal, els infants tindran l'oportunitat de divertir-se i aprendre amb tot un seguit d'activitats esportives, lúdiques i recreatives molt completes i pensades especialment perquè tots els infants tinguin molt bon record del seu pas pel casal d'estiu. Les propostes esportives són el nostre principal objectiu, juntament amb els jocs, els tallers, les excursions i les activitats extraordinàries. Si desitgeu més informació abans de la reunió adreceu-vos a la recepció i podreu veure com organitzem les setmanes.

VIU LA MÀGIA AL NOSTRE**Casal d'Estiu
PEM WARTO**

DEL 27 DE JUNY AL 2 SETEMBRE
A PARTIR DE 3 ANYS A 12 ANYS



**OBERTURA
PREINSCRIPCIONS
02 DE MAIG**

Casal d'Estiu

Durant les setmanes del Casal d'Estiu, el centre d'interès serà el món fantàstic de Howarts i els seus personatges.

GRUPS DE P3 A 4T D'ESO (curs 2022-2023)

MENUTS P-3 a P-5

INFANTIL 1r a 5è de primària

JÚNIORS 6è de primària a 4rt d'ESO

SETMANES: DEL 26/06 al 28/07 i 28/08 al 01/09

1A SETMANA 26 al 30 de juny

2A SETMANA 3 al 7 de juliol

3A SETMANA 10 al 14 de juliol

4A SETMANA 17 al 21 de juliol

5A SETMANA 24 al 28 de juliol

6A SETMANA 28 d'agost a l'1 de setembre

DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA

- Formulari emplenat
- Fotocòpia del llibre de vacances del/de la nen/a.
- Fotografia del/de la nen/a.
- Fotocòpia del DNI del/de la nen/a o llibre de família.
- Fotocòpia del DNI del pare, de la mare o del/de la tutor/a.
- Fotocòpia de la targeta sanitària del/de la nen/a.
- Document de tarifació social per als casos de T.S en vigor.

PREINSCRIPCIONS

Preferiblement telemàtica, accedint a la pàgina web de Guiera **guiera.cerdanyola.cat**, descarregant el formulari i enviant-lo al correu: pemguiera@lloggestio.cat o al centre presencialment, aportant la documentació necessària.

Llista d'admesos : 05 de juny 2023.

Per formalitzar la inscripció cal venir al centre per obtenir l'autoliquidació del pagament, del 06 al 16 de juny.

PAGAMENT

Forma de pagament: mitjançant **autoliquidació**.

Obligats al pagament: La inscripció per realitzar qualsevol de les activitats que es duen a terme al PEM Guiera genera l'obligació del pagament del preu regulat a l'Ordenança núm. 46. Les quotes són preus públics els poden consultar i obtenir-hi tota la informació a la web del Pem Guiera.

PREUS PER SETMANA

Serveis	PREU ABONAT	PREU NO ABONAT
MATÍ de 9h a 13h	58,15€	71,55€
TOT EL DIA de 9h-13h i 14:30h-17h. El preu no inclou el dinar	120,90€	151,25€
*DINAR de 13h a 14:30h	31,85€	39,80€
*ACOLLIDA (8h a 9h o 17h a 18h)	10 €	12€

***S'ofereix servei puntual**

DESCOMPTE

Els fills d'abonats del PEM Guiera gaudiran del preu d'abonat.

935863636



INFORMACIÓ GENERAL

INSCRIPCIÓ 1r PERÍODE: cal portar fotocòpia del DNI de pare/mare/tutor legal, DNI i targeta sanitària del cursetista. El primer cobrament serà al novembre 2022.

L'entrada als vestidors es podrà fer 15 minuts abans de l'activitat. Un cop finalitzat el curset, el temps màxim és de 20 minuts.

Les inscripcions es poden realitzar en l'horari d'obertura de la instal·lació.

El centre es reserva l'anul·lació o modificació de l'activitat prèvia informació.

Un cop començat el curs no es farà efectiva cap devolució econòmica.

BAIXES: Cal comunicar la baixa pel següent període abans del dia 25 de l'últim mes del trimestre. És a dir desembre 1r trimestre, març 2n trimestre.

(Dates dels trimestres pendents de confirmar)

Material necessari: banyador, casquets de bany (nadons no és obligatori), tovallola o barnús, xancles, ulleres no són obligatòries, es recomana marcar el material.

Assignació de vestidors:

- Els vestidors estan assignats segons les edats.
- Només s'admet als vestuaris col·lectius un acompanyant per cursetista menor de 7 anys.
- Els cursetistes majors de 8 anys han de canviar-se sols als vestuaris d'abonats.
- Es recomana dutxar-se amb banyador si es creu necessari.
- És obligatori respectar la normativa dels vestidors.

Informes: Entrega d'informes explicatius de l'evolució tècnica de l'alumne a final de temporada.

Portes obertes: Les jornades de portes obertes pels familiars es realitzaran durant les últimes sessions de la temporada del mes de juny.



TEMPORADA 2023-2024


CURSOS DE NATACIÓ



NADONS (7 a 36 mesos)					
Dies	Horari	Edats	Abonats	No abonats	Vestuari
Dimecres	16:45-17:30h	25 a 36 mesos	59,40€	118,70€	Abonats masculí i/o femení
Divendres	16:45-17:30h	7 a 24 mesos			
Dissabte	11:30-12:15h	7 a 24 mesos			
	12:15-13:00h	25 a 36 mesos			
PETITS (P3, P4, P5)					
Dies	Horari	Edats	Abonats	No abonats	Vestuari
Dilluns i dimecres	17:30-18:15h	3 - 5 anys	72,10€	144,30€	Vestuari grups de piscina, acompanyats per un adult
	18:15-19:00h				
Dimarts i dijous	17:30-18:15h				
	18:15-19:00h				
Divendres	17:30-18:15h		55,10€	110,20€	
	18:15-19:00h				
Dissabte	10:45-11:30h				
ADULTS (a partir de 16 anys)					
Dies	Horari	Edats	Abonats	No abonats	Vestuari
Dilluns i dimecres	08:30-09:15h	A partir de 16 anys	50,90€	101,90€	Abonats masculí i/o femení
	19:30-20:15h				
	20:15-21:00h				
Dimarts i dijous	08:30-09:15h				
	19:00-19:45h				
	19:45h-20:30h				
GENT GRAN (a partir de 65 anys)					
Dies	Horari	Edats	Abonats	No abonats	Vestuari
Dilluns i dimecres	08:30-09:15h	A partir de 65 anys	36,10€	72,10€	Abonats masculí i/o femení
	19:30-20:15h				
	20:15-21:00h				
Dimarts i dijous	08:30-09:15h				
	19:00-19:45h				
	19:45h-20:30h				
INFANTILS I JUVENILS (6 a 15 anys)					
Dies	Horari	Edats	Abonats	No abonats	Vestuari
Dilluns i dimecres	17:30-18:15h	6 - 15 anys	36,10€	72,10€	De 6-7 anys al vestuari de grups de piscina. Més de 8 anys al vestuari d'abonats masculí i/o femení
	18:15-19:00h				
	19:00-19:45h				
Dimarts i dijous	17:30-18:15h				
	18:15-19:00h				
	19:00-19:45h				
Divendres	17:30-18:15h		23,40€	46,60€	
	18:15-19:00h				
	19:00-19:45h				
Dissabte	10:00-10:45h				
ESCOLA DE NATACIÓ					
Dies	Horari	Edats	Abonats	No abonats	Vestuari
Dilluns i dimecres	17:00-18:00h	2016-2014	49,85€	97,80€	Abonats masculí i/o femení
	18:00-19:00h	2013-2011			
Dimarts i dijous	17:00-18:00h	2016-2014	74,70€	146,70€	
	18:00-19:00h	2013-2011			
	19:00-20:30h	2010-2007			
Dilluns i dimecres	19:00-20:30h	2010-2007	98,92€	197,85€	
Dilluns, dimecres i divendres	19:00-20:30h	2008-2003			




DOCUMENT CONTRAT_Plec Tècnic: 0009b - Annex 2 PPT. E2 Publicitat PEM Guiera	IDENTIFICADORS	
ALTRES DADES Codi per a validació: COQXQ-ACIBV-YAFP1 Pàgina 5 de 11	SIGNATURES El document ha estat signat o aprovat per : 1.- Cap de Servei d'Esports de l'Ajuntament de Cerdanyola del Vallès, Signat 30/05/2024 12:24 2.- Secretària General de l'Ajuntament de Cerdanyola del Vallès, Signat 02/07/2024 12:16	ESTAT SIGNAT 30/05/2024 12:24



NOVETAT


Servei d'entrenador personal



Si tens mal de squena vols perdre pes augmentar la massa muscular practicar pilates preparar-te per les proves d'INEF, de Mossos d'Esquadra...

Posa't en mans d'un professional!

Preus del Servei d'Entrenador Personal			
	ABONAT	NO ABONAT	TESTALWIES
1 Sessió	33,20 €	36,40 €	
Bonus 5	141,40 €	159,00 €	
Bonus 10	270,60 €	305,30 €	
Bonus DUO 5	+ d'un 15% de descompte per persona		
Bonus DUO 10	+ d'un 20% de descompte per persona		
Preus del Servei d'Entrenador Personal Pilates			
	ABONAT	NO ABONAT	TESTALWIES
1 Sessió	33,20 €	36,40 €	
Bonus 10	270,60 €	305,30 €	
Bonus DUO 10	207,20 €	233,77 €	20% per persona
Bonus TRES 10	189,42 €	213,71 €	30% per persona
Bonus QUATRE 10	162,36 €	183,18 €	40% per persona



Parc Esportiu Municipal Guiera
 Av Guiera 6-8 - Cerdanyola del Vallès
 Tel. 93 586 36 36 - www.guiera.com



Aquesta és una còpia impresa del document electrònic (Ref.: 5057638.COQXQ-ACIBV-YAFP1 A1B2706/CC626870FEFCEB652319C538E1AB7C1) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mitjançant el codi de verificació pot comprovar la validesa de la signatura electrònica dels documents signats en laadreça web que li proporciona l'entitat emissora d'aquest document.

OBSERVACIONS:
 Nota de Secretària General (Aurora Corral Garcia): DILIGENCIA DE SECRETARIA: Per fer constar que aquest plec es va aprovar per acord de la Junta de Govern Local de data 1/7/2024.

Per què un entrenador personal

QUÈ ENTENEM PER ENTRENADOR PERSONAL?

Aquell professional que es dedica a l'entrenament individualitzat de persones que necessitin millorar la seva condició física general o específica, per aconseguir objectius que van des de la salut fins a l'alt rendiment.

L'entrenament personal s'adapta a qualsevol persona independentment de la seva edat i de les seves habilitats i ens permet un millor aprofitament del temps que ens cal per assolir els nostres objectius.

AVANTATGES DE TENIR UN ENTRENADOR PERSONAL

- L'abonament aconseguirà els objectius de manera més ràpida i sense tants esforços, siguin de rendiment, salut, coneixements tècnics o simplement trobar-se millor.
- L'entrenador Personal evita situacions de risc que poden fer que el client es lesioni.
- Tracta situacions molt específiques com per exemple: persones amb malalties cardiovasculars, osteoporosis, artritis, artrosis, diabets,..)
- Adequat per persones que volen afinar-se o moldejar el seu cos, modificant els seus hàbits quotidians o que s'han estancat als seus progressos esportius.
- Fonamental per aquells abonats que hagin patit una lesió important i necessitin un entrenament específic o rehabilitador.
- Un Entrenador Personal t'animarà, t'ajudarà i et motivarà, gaudint molt més de l'activitat.

EL SERVEI D' ENTRENADOR PERSONAL OFERIX A L'ABONAT DIVERSITAT DE PROGRAMES

PROGRAMES TERAPÈUTICS I DE CORRECCIÓ POSTURAL



Recuperar-se de tot tipus de lesions, guanyar mobilitat articular i força muscular entre d'altres seran fites 100% assolibles mitjançant aquests programes fets per a tu. La teva qualitat de vida millorarà!

INICIACIÓ AL FITNESS I PERFECCIONAMENT TÈCNIC



Conèixer les màquines, saber-ne fer un bon ús i sobretot executar correctament els exercicis farà que el teu entrenament sigui del tot efectiu!

PREPARACIÓ PROVES FÍSQUES I ESPORTS DE COMPETICIÓ



Preparació INEF, proves físiques d'accés al cos de Policia, Mossos d'Esquadra, Bombers,... Entrenament específic d'esports de competició. Seguir quin sigui el teu somni...
NOSALTRES T'AJUDEM A ACONSEGUIR-HOI!

ENTRENAMENT DUO



Si tens algú amb qui compartir un objectiu i amb un perfil semblant, podreu entrenar en parella! Amb un nivell de personalització molt alt, gaudiràs d'un entrenament motivant!

NOVETAT PILATES



El mètode Pilates és un sistema d'entrenament que pretén estirar, enfortir i equilibrar tot el cos, seguint patrons de respiració controlada. Incrementa la capacitat pulmonar, la força i la flexibilitat, millora la coordinació i enforteix la línia central.

ENTRENAMENTS PERSONALS A L'AIGUA



Apreu a nedar o perfecciona el teu estil. Recupera't de les teves lesions gaudint dels beneficis de l'aigua


OBSERVACIONS:
Nota de Secretària General (Aurora Corral Garcia): **DILIGENCIA DE SECRETARIA:** Per fer constar que aquest plec es va aprovar per acord de la Junta de Govern Local de data 1/7/2024.



DOCUMENT CONTRAT_Plec Tècnic: 0009b - Annex 2 PPT. E2 Publicitat PEM Guiera	IDENTIFICADORS	
ALTRES DADES Codi per a validació: COQXQ-ACIBV-YAFP1 Pàgina 7 de 11	SIGNATURES El document ha estat signat o aprovat per : 1.- Cap de Servei d'Esports de l'Ajuntament de Cerdanyola del Vallès. Signat 30/05/2024 12:24 2.- Secretària General de l'Ajuntament de Cerdanyola del Vallès. Signat 02/07/2024 12:16	ESTAT SIGNAT 30/05/2024 12:24



Aquesta és una còpia impresa del document electrònic (Ref.: 5057638.COQXQ-ACIBV-YAFP1.A1B27086/CC626870FDFCEB652319C535E1AB7C1) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mitjançant el codi de verificació pot comprovar la validesa de la signatura electrònica dels documents signats en l'adreça web que li proporciona l'entitat emissora d'aquest document.



Preus

Massatge 30 min.	22,00 €
Bonus 5 sessions	123,00€
Ultrasons	11,00€
Tractament fisioteràpia	38,50 €
Electroestimulació	11,60€
Reflexoteràpia	33,00€
Tens	11,60€
Programa d'exercicis	27,50€
Seguiment programa d'exercicis	20,60€

Horari

De Dilluns a Divendres de 9:00 a 21:00h*


*Cal reservar cita prèvia

Professionals

Ainhoa Navarro
Diplomada en Fisioteràpia
Número de col·legiada 8930


Dades de contacte:
Telèfon: 935863636
Email: fisioguiera@gmail.com

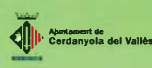
Servei de Fisioteràpia



Més informació i reserves a la recepció del centre.

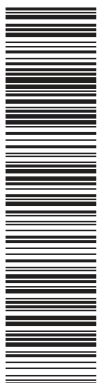
Servei de Salut





OBSERVACIONS:
Nota de Secretària General (Aurora Corral Garcia): DILIGENCIA DE SECRETARIA: Per fer constar que aquest plec es va aprovar per acord de la Junta de Govern Local de data 1/7/2024.

DOCUMENT CONTRAT_Plec Tècnic: 0009b - Annex 2 PPT. E2 Publicitat PEM Guiera	IDENTIFICADORS	
ALTRES DADES Codi per a validació: COQXQ-ACIBV-YAFP1 Pàgina 8 de 11	SIGNATURES El document ha estat signat o aprovat per : 1.- Cap de Servei d'Esports de l'Ajuntament de Cerdanyola del Vallès. Signat 30/05/2024 12:24 2.- Secretària General de l'Ajuntament de Cerdanyola del Vallès. Signat 02/07/2024 12:16	ESTAT SIGNAT 30/05/2024 12:24



Aquesta és una còpia impresa del document electrònic (Ref.: 5057638 COQXQ-ACIBV-YAFP1 A1B27086CC626870FDFCEB652319CE39E1AB7C1) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mitjançant el codi de verificació pot comprovar la validesa de la signatura electrònica dels documents signats en l'adreça web que li proporciona l'entitat emissora d'aquest document.

Deixa la salut en les nostres mans!

Òptima recuperació

El servei de Fisioteràpia de PEM Guiera ofereix les millors instal·lacions, box de fisioteràpia, piscina adaptada i sala de fitness per poder optimitzar la recuperació, a més, compta amb un equip multidisciplinari, metge esportiu i entrenadors personals amb els que garantim el millor estatus de salut de la persona.



Típus de tractaments

Els tractaments que fem servir bàsicament són la **Teràpia Manual** i el **Exercici Terapèutic**. També utilitzem tècniques com la Punció Seca i el Tapping.

Tenim un programa per a dolor crònic (com la fibromiàlgia) que consisteix en educació en neurofisiologia del dolor i programes d'exposició gradual a l'activitat.

Fotografies realitzades per Alba VB

Quines són les patologies que tractem?

Tractem tot tipus de lesions i patologies neuromusculoesquelètiques, les que ens trobem més habitualment són:

- Mal d'esquena, de coll, hèrnes de disc, fuetada cervical, artrosi, recuperacions post-operatòries, etc.
- Lesions esportives: esquinços, rotures musculars, tendinitis, etc.
- Lesions del nervi: síndrome del túnel carpià, ciàtica, etc.
- Fibromiàlgia i dolor crònic.

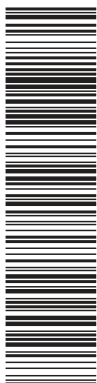
Posa't en mans del fisioterapeuta!!



OBSERVACIONS:

Nota de Secretària General (Aurora Corral Garcia): DILIGENCIA DE SECRETARIA: Per fer constar que aquest plec es va aprovar per acord de la Junta de Govern Local de data 1/7/2024.

DOCUMENT CONTRAT_Plec Tècnic: 0009b - Annex 2 PPT. E2 Publicitat PEM Guiera	IDENTIFICADORS	
ALTRES DADES Codi per a validació: COQXQ-ACIBV-YAFP1 Pàgina 9 de 11	SIGNATURES El document ha estat signat o aprovat per : 1.- Cap de Servei d'Esports de l'Ajuntament de Cerdanyola del Vallès. Signat 30/05/2024 12:24 2.- Secretària General de l'Ajuntament de Cerdanyola del Vallès. Signat 02/07/2024 12:16	ESTAT SIGNAT 30/05/2024 12:24



Aquesta és una còpia impresa del document electrònic (Ref.: 5057638.COQXQ-ACIBV-YAFP1 A1B27086CC626870FEFC6E652319C53E1AB7C1) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mitjançant el codi de verificació pot comprovar la validesa de la signatura electrònica dels documents signats en l'adreça web que li proporciona l'entitat emissora d'aquest document.

Serveis:

- . Revisió mèdica fitness (obligatòria per a tots els abonats majors de 16 anys)
- . Revisió mèdica fitness (Gent Gran) (obligatòria per a tots els abonats a partir de 65 anys)
- . Prova d'esforç
- . Revisió mèdica entitats fitness
- . Consulta mèdico-esportiva

Preus:

	Abonats	No abonats
Revisió mèdica fitness majors de 16 anys	49,60€	60,60€
Revisió mèdica a partir de 65 anys	41,90€	52,90€
Prova d'esforç	31,90€	42,90€
Revisió mèdica entitats	41,90€	41,90€
Consulta mèdica esportiva	27,50€	33,00€


Horari:

Amplia disponibilitat horària
Demandar dia i hora a recepció

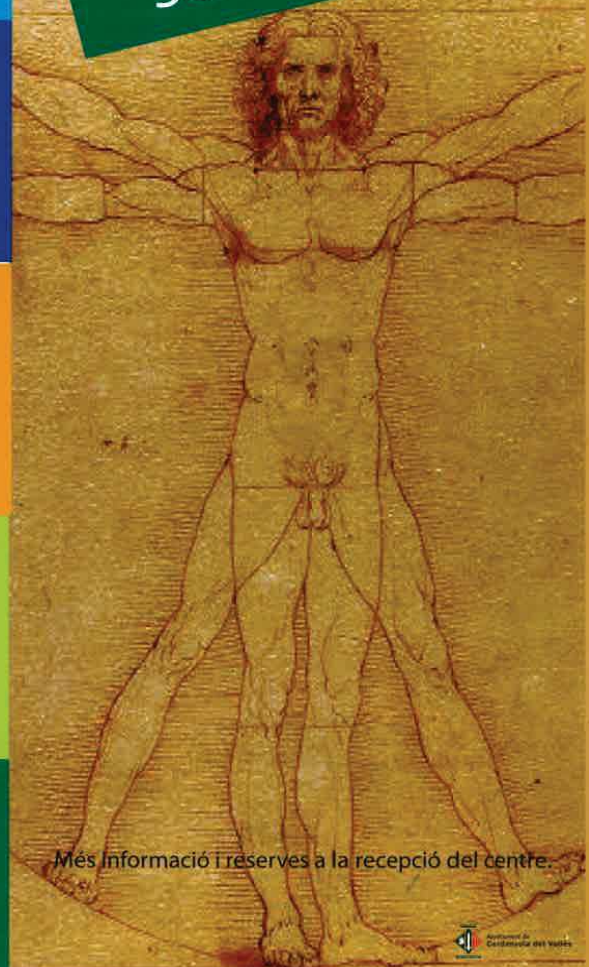
Professional:

Roberto Martinez Navas


Dades de contacte:
Telèfon: 935863636



Servei Mèdic

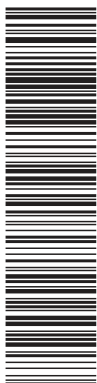


Més informació i reserves a la recepció del centre.



OBSERVACIONS:
Nota de Secretària General (Aurora Corral Garcia): DILIGENCIA DE SECRETARIA: Per fer constar que aquest plec es va aprovar per acord de la Junta de Govern Local de data 1/7/2024.

<p>DOCUMENT</p> <p>CONTRAT_Plec Tècnic: 0009b - Annex 2 PPT. E2 Publicitat PEM Guiera</p>	<p>IDENTIFICADORS</p>	
<p>ALTRES DADES</p> <p>Codi per a validació: COQXQ-ACIBV-YAFP1 Pàgina 10 de 11</p>	<p>SIGNATURES</p> <p>El document ha estat signat o aprovat per : 1.- Cap de Servei d'Esports de l'Ajuntament de Cerdanyola del Vallès. Signat 30/05/2024 12:24 2.- Secretària General de l'Ajuntament de Cerdanyola del Vallès. Signat 02/07/2024 12:16</p>	<p>ESTAT</p> <p>SIGNAT 30/05/2024 12:24</p>



Aquesta és una còpia impresa del document electrònic (Ref.: 5057638.COQXQ-ACIBV-YAFP1 A1B2706/CC626870FDFCEB652319C53E1AB7C1) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mitjançant el codi de verificació pot comprovar la validesa de la signatura electrònica dels documents signats en l'adreça web que li proporciona l'entitat emissora d'aquest document.

Medicina esportiva

Revisió mèdica fitness:

A qui va dirigit?

Obligatòria a partir dels 16 anys.

En què consisteix?

1. Revisió d'antecedents familiars
2. Revisió d'antecedents personals: intervencions quirúrgiques, medicació, malalties...
3. Hàbits higiènics-dietètics: fumar, alcohol, tipus d'alimentació...
4. Antecedents esportius: activitats realitzades, intensitat de les mateixes...
5. Exploració física: pes, talla, índex de masa corporal, percentatge de greix. Aparell respiratori, cardíocirculatori, locomotor i digestiu.
6. Prova d'esforç.
7. Recomanacions: tipus de controls a seguir pel pacient i activitats esportives recomanades.

La revisió mèdica té validesa d'un any.



Consulta mèdico-esportiva:

- Diagnòstic de lesions mèdico-esportives.
- Recomanacions d'activitat física davant diferents patologies.
- Seguiment i valoració de patiments ja existents.
- Valoració de diferents problemes relacionats amb la pràctica esportiva

Prova d'esforç:

Es realitza amb una bicicleta estàtica, pedalejant a 50rpm, i incrementant cada minut els watts de resistència. La prova es realitza sota control amb electrocardiograma fins a la fatiga o aparició d'alteracions electrocardiològiques.



OBSERVACIONS:
Nota de Secretària General (Aurora Corral Garcia): DILIGENCIA DE SECRETARIA: Per fer constar que aquest plec es va aprovar per acord de la Junta de Govern Local de data 1/7/2024.

DOCUMENT CONTRAT_Plec Tècnic: 0009b - Annex 2 PPT. E2 Publicitat PEM Guiera	IDENTIFICADORS
ALTRES DADES Codi per a validació: COQXQ-ACIBV-YAFP1 Pàgina 11 de 11	SIGNATURES El document ha estat signat o aprovat per : 1.- Cap de Servei d'Esports de l'Ajuntament de Cerdanyola del Vallès. Signat 30/05/2024 12:24 2.- Secretària General de l'Ajuntament de Cerdanyola del Vallès. Signat 02/07/2024 12:16
	ESTAT SIGNAT 30/05/2024 12:24



Aquesta és una còpia impresa del document electrònic (Ref.: 5057638.COQXQ-ACIBV-YAFP1 A1B2706/CC626870FDFCEB652319C535E1AB7C1) generada amb l'aplicació informàtica Firmadoc. El document està SIGNAT. Mitjançant el codi de verificació pot comprovar la validesa de la signatura electrònica dels documents signats en laadreça web que li proporciona l'entitat emissora d'aquest document.



Guiera
PARC ESPORTIU MUNICIPAL

Ajuntament de Cerdanyola del Vallès
[Inici](#) | [Espais](#) | [Què fem](#) | [Qui som](#) | [Contacte](#) | [Canviar idioma](#) | [Cercador](#)

Els nostres serveis



Entrenador Personal

Vols una millor experiència del fitness i del wellnes a través d'entrenament personal. El teu entrenador t'ajudarà a assolir els teus objectius, a dissenyar i acompanyar-te en qualsevol tipus de activitat física i a cuidar la teua salut. La teua sessió serà personalitzada i adaptada a les teues necessitats i al teu nivell de salut, rendiment esportiu, entressa, dormit, plaers, ocupacions, perioda de pas, hipertènia, entrenament a l'aire lliure... Aconsegueix els teus propòsits d'una manera segura i amb menys del que et pensaves!

Més informació



Preparació per Oposicions

S'ajuda a preparar al candidat a les oposicions. Guiera Training t'ajudarà a aconseguir-ho! Preparar proves teòriques i pràctiques al cost de Policia, Mossos d'Esquadra, Agents Forestals, Agents de Seguretat Privada, Estadal, INEFC,..... Disponem de dinamòmetre



Entrenament a la piscina

Sabies que a l'aigua multipliques la intensitat de l'exercici, cremes moltes més calories i moltes més calentes i moltes més aigua? Laigua és el medi ideal per recuperar lesions. Però també és important nedar correctament, sobretot si vols fer una travessa o una triatló. Si vols perfeccionar els teus estils o aprendre a nedar, nosaltres ho fem possible amb Guiera Training!



Serveis de Salut

El nostre objectiu és donar-te el tracte més personalitzat possible, és per això que treballam de bona conjunta cada cas. Des de l'equip de fisioterapeutes fins al nostre esportiu, els entrenadors personals i els tècnics de fitness i piscina. Treballam en equip perquè el servei de i millors la teua qualitat de vida!

Servei IVA

Sessió de 8 minuts. Accés exclusiu als majors de 18 anys.
 Preu per sessió: A abonar: 5,50€ No abonar: 6,10€ Bonus: A abonar: 24,80€ No abonar: 27,00€ (6 sessions + 1 de regal + crema hidratadora de regal)
 Sol·licitar el servei a recepció.

OBSERVACIONS:
 Nota de Secretària General (Aurora Corral Garcia): DILIGENCIA DE SECRETARIA: Per fer constar que aquest plec es va aprovar per acord de la Junta de Govern Local de data 1/7/2024.