

ACTIVITATS ESPORTIVES INFANTILS

Fomentem el desenvolupament motriu i psicològic dels infants a través d'una programació basada en valors educatius com l'esforç, la superació, el respecte, l'esportivitat, l'amistat, el treball en equip, etc.

CALENDARI D'ACTIVITATS

L'activitat es relalitza de setembre a juny, seguint el calendari escolar

- BALLA BALLA (DE 14 A 2N – 2022 A 2019)
Activitat bilingüe en català i anglès
Dimarts i dijous de 16.30 a 18 h
- MULTIESPORT (DE 14 A 3R – 2022 A 2018)
Activitat bilingüe en català i anglès
Dilluns, dimecres i dijous de 16.30 a 18 h
- ZUMBA KIDS (DE 3R A 6È – 2018 A 2015)
Dilluns, dimecres i divendres de 16.30 a 18 h
- YOUNG DANCE (DE 1R ESO A 4T ESO – 2014 A 2011)
Dimecres i divendres de 15.15 a 16.15 h

BALLA BALLA

Activitat que ens permetrà conèixer el nostre cos i comprendre els aspectes bàsics de la seva estructura funcional, així com adoptar una postura correcta.

MULTIESPORT

Iniciació esportiva, mitjançant jocs i activitats lúdiques, en tot un seguit d'esports d'equip o individuals on es treballarà la psicomotricitat, la coordinació i la lateralitat.

ZUMBA KIDS

Activitat pensada per a infants sobre la base de les coreografies de Zumba Cim. Els passos s'aprenen a poc a poc, hi afegim jocs, activitats i elements d'exploració de valors educatius.

YOUNG DANCE

Combinació de tonificació i noves tendències.

Inscripció prèvia / Places limitades

HORARIS ACTIVITATS / JOVES I ADULTS

DIA I HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8.05 a 9 h	TONIFICACIÓ	PILATES CIM	PILATES CIM	ESPINING TONO	ENT. FUNCIONAL
9.10 a 9.25 h					ABDOMINALS
9.10 a 10.05 h	PILATES CIM TBC	ZUMBA CIM	QI GONG TBC	PILATES CIM TBC	PILATES CIM QI GONG
9.30 a 10.25 h		CROSS CIM			CROSS CIM
10.10 a 11.05 h	ESPINING ON LINE	HATHA IOGA 90'	ZUMBA CIM	PILATES CIM	PILATES CIM
11.10 a 12.05 h	ACTIVITAT ON LINE	ACTIVITAT ON LINE	ESPINING ON LINE	HATHA IOGA 90'	ACTIVITAT ON LINE
12.10 h fins les 16 h	ACTIVITAT ON LINE	ACTIVITAT ON LINE	ACTIVITAT ON LINE	ACTIVITAT ON LINE	ACTIVITAT ON LINE
13.35 a 14.30 h	CARDIOBOX	CROSS CIM 1/11-28/2	ENT. FUNCIONAL	ACTIVITAT ON LINE	ACTIVITAT ON LINE
18 a 18.55 h	TONIFICACIÓ	TONO STRECH	ESPINING TONO	CROSS CIM	ZUMBA CIM
19 a 19.55 h	ESPINING TONO	CARDIOBOX CROSS CIM 1/3-31/10	TONIFICACIÓ	ZUMBA CIM	ACTIVITAT ON LINE
20 a 20.55 h	ZUMBA CIM	PILATES FIT	ZUMBA CIM	TONIFICACIÓ	ACTIVITAT ON LINE



SALA FITNESS

La sala resta oberta de dilluns a diumenge en el mateix horari que el poliesportiu. Els nostres tècnics t'explicaran quins tipus d'exercicis són els més adequats per aconseguir els teus objectius i nivell.



DIA I HORA TÈCNIC/A SALA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Matí		8.30 a 9.30		10 a 11 h	
Migdia	13 a 14.30 h		14.30 a 16 h		
Tarda	18 a 20 h	18 a 20 h	18 a 20 h	18 a 20 h	

HORARIS ACTIVITATS / INFANTILS

DIA I HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
15.15 a 16.15 h			YOUNG DANCE		YOUNG DANCE
16.30 a 18 h	MULTIESPORT ZUMBA KIDS	BALLA BALLA	MULTIESPORT ZUMBA KIDS	BALLA BALLA MULTIESPORT	ZUMBA KIDS

ACTIVITATS FÍSQUES JOVES I ADULTS

SESSIONS DE 55 MIN.

ABDOMINALS / Sistema d'entrenament centrat en la millora física i estructural de la musculatura abdominal.

ACTIVITAT ON LINE / Sessions presencials amb suport en línia.

CARDIOBOX / Exercici de condicionament físic que combina entrenament de força muscular, resistència, equilibri, agilitat i coordinació a partir d'exercicis bàsics de boxa.

CROSS CIM / Programa d'entrenament compost per exercicis funcionals on es treballen diferents objectius (pèrdua de pes, augment de la capacitat cardiovascular, enfortir i tonificar músculs), constantment substituïts, i executats a alta intensitat.

ENTRENAMENT FUNCIONAL / Creació de moviments que imiten les posicions i situacions naturals que es podrien donar a la vida quotidiana o a la competició.

ESPINING ON LINE / Sessions presencials amb suport en línia.

ESPINING TONO / Activitat que combina l'activitat cardiovascular amb la tonificació muscular.

HATHA IOGA / És un tipus de ioga amb postures corporals que aporten fermesa i elasticitat als músculs. Durada de les classes 90 min.

PILATES CIM / Activitat que combina l'entrenament amb la concentració, la respiració i la fluïdesa de moviments. Permet aconseguir una millor definició muscular, flexibilitat i control postural.

PILATES FIT / Variant del pilates que fa servir diversos materials per assolir els objectius de manteniment, millora i equilibri del conjunt dels grups musculars, per tal d'incrementar el to muscular i la consciència corporal.

QI GONG / Activitat d'origen xinès amb l'objectiu de conèixer, utilitzar i optimitzar el sistema energètic del cos humà, a través del moviment lent del cos, coordinat amb la respiració i la concentració.

TBC (Total Body Conditioning) / Activitat integrada d'entrenament muscular i aeròbic. S'adapta a tots els nivells i es realitza amb música i material de suport.

TONIFICACIÓ / Sessió que comença amb un escalfament aeròbic i segueix amb un treball localitzat a diferents grups musculars per augmentar el to i donar forma al cos.

TONO STRECH / Activitat que combina elements de tonificació amb estiraments corporals. És una pràctica apta per a gairebé qualsevol condició física i edat. Aporta estabilitat a les articulacions, flexibilitat i augmenta l'energia.

ZUMBA CIM / És una disciplina aeròbica, enfocada a cremar calories i mantenir un cos saludable, combina moviments de ball, diverses rutines aeròbiques i enforteix i augmenta la flexibilitat.

ENTITATS ESPORTIVES



AGRUPACIÓ ESPORTIVA TEIÀ

☎ 678 761 880 / ✉ teibasquet@gmail.com
Competició a les diferents lligues de la Federació Catalana de Bàsquet.



CET CLUB EXCURSIONISTA TEIÀ

✉ infocet@clubexcursionistateia.cat
🌐 www.clubexcursionistateia.cat / @cet_teia
Seccions de senderisme, marxa nòrdica, alta muntanya, BTT, curses de muntanya, raids de muntanya, escalada, ciclisme, cultura i escola infantil de muntanya.



CLUB GIMNÀSTICA RÍTMICA TEIÀ

✉ clubgimnasticaritmicateia@gmail.com / @cgr.teia
Gimnàstica rítmica per a totes les edats i nivells, amb participació en competicions de nivell Escolar i Federació.



CLUB ATLÈTIC TEIÀ

☎ 630 886 102 / 696 458 045 / ✉ club.atletic.teia@gmail.com
f Club – Atlètic - Teià / @C.A.TEIÀ
Club de futbol de veterans del Vallès-Maresme.



CLUB PATINATGE TEIÀ

☎ 696 69 95 57 / ✉ clubpatinatgeteia22@gmail.com
Patinatge artístic sobre rodes per a totes les edats i nivells, amb opció de competir a Federació i Consell.



CLUB DE TENNIS BARCELONA-TEIÀ

☎ 93 555 37 00 / ✉ info@ctbteia.com / 🌐 www.ctbteia.com
Serveis esportius de tennis, pàdel, Pitch&Putt, gimnàs i piscina d'estiu, a més de serveis complementaris.



CLUB DE FUTBOL JOVENTUT TEIÀ

☎ 608 24 49 89 / 648463582 / ✉ cfjteia@gmail.com
Club de futbol centrat al F-7 i F-11, tant en categoria masculina com en categoria femenina. Participació en les competicions de la FCF.



TEIÀ FUTBOL CINC

☎ 618 446 956 / ✉ teiafutbolcinc@gmail.com
Escola de futbol sala amb competicions en el més alt nivell català i emmarcats en la Federació Catalana de Futbol.



HANDBOL TEIÀ

✉ handbolteia@gmail.com / @handbolteia /
🌐 www.handbolteia.es
Handbol Teià és una entitat esportiva dedicada a la promoció de l'handbol entre infants i joves del municipi, fomentant els valors de l'esport, el treball en equip, el respecte i els hàbits saludables.

POLIESPORTIU MUNICIPAL EL CIM DE TEIÀ

HORARI 2026/2027

- De dilluns a divendres de 8 a 22.30 h
- Dissabtes de 8.30 a 20 h
- Diumenges de 8.30 a 14 h

EL POLIESPORTIU ROMANDRÀ TANCAT

- Els festius oficials
- Els caps de setmana de:
 - Nadal / 26 i 27 de desembre 2026, 2 i 3 de gener 2027
 - Setmana Santa / 27 i 28 de març 2027
 - 2a quinzena de juliol / 17, 18, 24, 25 i 31 de juliol 2027
 - El mes d'agost / de l'1 al 31, no es cobrarà la mensualitat

HORARIS INTENSIVS

- De 8 a 13 h
- 31 d'octubre 2026 (vigília Tots Sants)
- 24 de desembre 2026 (Nit Bona)
- 31 de desembre 2026 (Cap d'Any)
- 5 de gener de 2027 (vigília de Reis)
- 25 de març 2027 (vigília de Divendres Sant)
- 23 de juny 2027 (vigília de Sant Joan)

LLOGUERS

El pavelló ofereix els espais esportius municipals a tota la població, potenciant i fomentant l'activitat física i l'esport per a tothom.

- PISTA EXTERIOR · PISTA INTERIOR
- SALA D'ACTIVITATS / DE TERÀPIES

Inclou la instal·lació necessària per a la pràctica de: futbol sala, bàsquet, tennis taula, bàdminton, handbol, patinatge i hoquei. Consulteu altres opcions.

POLIESPORTIU MUNICIPAL EL CIM DE TEIÀ
Regidoria d'esports - Ajuntament de Teià

C/ Josep Puigoriol, 68-84 - 08329 Teià - Barcelona
Poliesportiu El Cim 935 405 151 · Ajuntament de Teià 935 551 234

www.teia.cat / [facebook](https://www.facebook.com/poliesportiueltcimteia) [instagram](https://www.instagram.com/poliesportiueltcimteia) poliesportiu@teia.cat

poliesportiu@teia.cat



Ajuntament de Teià



Diputació de Barcelona
xarxa de municipis

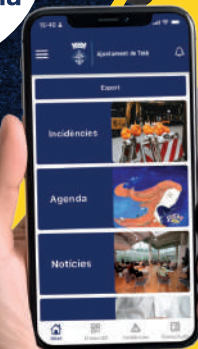
INFOESPORTS 26/27

BELLUGA'T
Fes esport a Teià!

RESERVA
LA TEVA PLAÇA
des de l'App SIT Teià
Inscriu-te!



App Store



EQUIPAMENTS ESPORTIUS MUNICIPALS

POLIESPORTIU
EL CIM



C/ JOSEP PUIGORIOL, 68-84

PISTA A.E.
TEIÀ



C/ PERE NOGUERA, 4

PISCINES
MUNICIPALS
SANT BERGER



TORRENT DE SANT BERGER

CAMP DE
FUTBOL
SANT BERGER



TORRENT DE SANT BERGER

SKATE
PARK
DE TEIÀ



C/ D'ERIC R. SVENSSON, 34