



# Serveis de salut 2024



**ACTIVITATS AQUÀTIQUES**



**ACTIVITATS DIRIGIDES**



**CLASSES DE CYCLING**



**ENTRENAMENT DE FORÇA I CARDIOVASCULAR**



**SAUNA**

Els preus aplicats corresponen als preus aprovats per l'any 2024. A partir de 2025 s'aplicaran els nous preus aprovats per l'Ajuntament de Barcelona.







## QUÈ OFERIM?

- Quotes a partir de 32,37 € tot inclòs\*.
- Una consulta gratuïta amb el/la fisioterapeuta
- Un assessorament esportiu gratuït de 15 minuts
- Més de 100 activitats dirigides incloses a la quota
- Cursos de natació, activitats complementàries de rehabilitació...

- \* Preu quota matí +65 anys o targeta rosa.
- \*\* Matrícula gratuïta presentant informe mèdic de l'Hospital Sant Rafael.



## ENTRENAMENT PERSONAL

Amb els nostres entrenadors/es qualificats podràs aconseguir de manera eficient i segura els objectius que et proposis per gaudir d'un estil de vida saludable. Tindran cura de tu en tot moment, vetllaran per la teva salut i et motivaran per aconseguir aquells nous reptes que et proposis. Les sessions es poden realitzar a sala de fitness, piscina, sales d'activitats, etc. **Prova el servei d'entrenament personal amb un ASSESSORAMENT GRATUÏT amb un entrenador/a.**



## AIGUA I SALUT

Activitat dirigida pel **fisioterapeuta** del centre que es realitza a la **piscina**. Té com a objectiu la prevenció de lesions i/o recuperació de persones amb patologies físiques mitjançant la pràctica d'exercicis terapèutics, atenent les particularitats de cadascú. De dilluns a divendres de 11.15h a 12h

	Abonat	No abonat
<b>1 dia / setmana</b>	22,50 €	45 €
<b>2 dies / setmana</b>	45 €	90 €
<b>Matrícula</b>	Gratuïta	24,20 €



## FISIOTERÀPIA I MASSATGES

Posem a la teva disposició un equip de **fisioterapeutes qualificats**, per assessorar-te i aconsellar de quins exercicis i activitats són més adients per a tu. El primer assessorament és **gratuït** pels abonats i abonades del centre.

Amb sessions de **massoteràpia** aconseguireu recuperar i millorar les zones afectades del vostre cos, en una cabina especialment equipada per a prestar aquest servei. Podeu gaudir de massatges de **25 i 50 minuts** de durada. Servei disponible per a no abonats al centre.

	Abonat	No abonat
<b>Massatge 25'</b>	30,85 €	42,95 €
<b>Massatge 50'</b>	53,46 €	66,31 €
<b>Abonam. 5 massatges 25'</b>	138,03 €	193,29 €
<b>Abonam. 5 massatges 50'</b>	240,54 €	298,39 €



## REHABILITACIÓ

Activitat dirigida pel **fisioterapeuta** del centre, que té com a objectiu la prevenció de lesions i/o recuperació de persones amb patologies físiques mitjançant la pràctica d'exercicis terapèutics, atenent les particularitats de cadascú.

Dimarts i dijous, de 10h a 11h i dijous de 12h a 13h

	Abonat	No abonat
<b>1 dia / setmana</b>	11,35 €	22,70 €
<b>2 dies / setmana</b>	22,70 €	45,40 €
<b>Matrícula</b>	Gratuïta	24,20 €



## SORTIDES DE MARXA NÒRDICA

La marxa nòrdica (en anglès, *nordic walking*; en finès *sauvakävely*) va néixer a Finlàndia com una forma d'entrenament per als esquiadors de fons a l'estiu.

Fem una sortida mensual amb la nostra fisioterapeuta Inma. A cada sortida descobrim un nou racó del districte d'Horta-Guinardó. **Cada tercer dimecres del mes, de 9h a 11h**

### Per a més informació:

olimpics@egora.cat  
 www.egoraolimpics.cat  
 Tel. 93 428 39 52  
 Pg. Vall Hebron, 166-176