

Club Voleibol Masquefa

Dimarts i divendres de 15.30 a 23.30 h - **JORNADA PORTES OBERTES** - Pavelló II

- Dimarts:
 - De 15.30 a 17 h - Cadet femení
 - De 20.45 a 22 h - Juvenil mixt i Sènior femení
 - De 22 a 23.30 h - Sènior masculí
- Divendres:
 - De 15.30 a 17 h - Cadet femení
 - De 20.45 a 22 h - Infantil mixt i Màsters mixt a
- Inscripcions al voleimasquefa@gmail.com

Club Bàsquet Masquefa

Dimecres i divendres de 17 a 18 h - **JORNADA PORTES OBERTES** - Pavelló II

- Entre 6 i 12 anys
- Amb una **EXPOSICIÓ DEL CLUB** de 17 a 20 h

Associació Gimnàstica Masquefa

Divendres de 17 a 19 h - **JORNADA PORTES OBERTES I EXHIBICIÓ** amb les nenes de l'entitat al c/ Crehueta. El 14 d'octubre celebrem **10 anys**

Bonavista Gym

Dimecres de 18 a 19 h - **CLASSE ZUMBA AMB BONAVISTA GYM** - Sala Polivalent de La Fàbrica Rogelio Rojo

CE Gas a Fons

Dimecres a les 18 h - **XERRADA "CONDUCCIÓ SEGURA"** - Sala d'actes del CTC

Pàdel l'Alzinar

Dissabte d'11 a 12 h - **XERRADA "ESTRATÈGIES PER EVITAR LESIONS COMUNES AL PÀDEL I MILLORAR EL RENDIMENT"** - Sala d'Actes de l'Alzinar

- A càrrec de FISART i de 12 a 13.30 h - **EXHIBICIÓ DE PÀDEL AMB ELS MONITORS DE L'ESCOLA DE PÀDEL** a les pistes de pàdel de l'Alzinar

Durant tota la setmana reserva un partit de pàdel, gratuït per a socis i 3,50 € no socis : 621 278 359

Masquefa i Esport Vila esportiva

Col·labora:

Associació esportiva Masquefa Trail, Associació Gimnàstica Masquefa, Associació Masquefa Slot, C.E Gas a Fons de Masquefa, Club Bàsquet Masquefa, Club Ciclista Masquefa, Club Futbol Sala Espardenya Masquefa, Club Patí Masquefa, Club Patinatge Artístic Masquefa, Club Voleibol Masquefa, F.C Masquefa, Masquefa Tennis Taula Club, Bonavista gym, CEM, HRD Lions, Pàdel l'Alzinar Societat Recreativa i Cultural, Ràdio Masquefa TV, Dídac Fabregat, FISART i OSSIS

SETMANA DE L'ESPORT

2024

Del 14 al 20 d'octubre

Inscripcions del 4 al 13 d'octubre



14 Dilluns

Del 14 al 20 d'octubre - **MOSTRA DE LLIBRES D'ESPORTS I ACTIVITAT FÍSICA** a la Biblioteca M. Carme Junyent Figueras

Durant tot el dia - **REPTES DE SALA FITNESS AMB EL CEM** - Sala Fitness

De 20.30 a 21.30 h - **CLASSE OBERTA GRATUÏTA "EMPODERA'T" AMB EL CEM** - Sala d'activitats dirigides

- A partir de 16 anys
- Grups reduïts, inscripcions a la recepció del CEM

15 Dimarts

De 15.15 a 16.15 h - **CLASSE OBERTA GRATUÏTA "EMPODERA'T" AMB EL CEM** - Sala d'activitats dirigides

- A partir de 16 anys
- Grups reduïts, inscripcions a la recepció del CEM

A les 18.30 h - **ENTREVISTA AL REGIDOR D'ESPORTS SERGI FABREGAT**, al magazine "Som 10.000" de Ràdio Masquefa TV

A les 19 h - **XERRADA "ELS EFECTES DEL CICLE MENSTRUAL EN L'ESPORT FEMENÍ"** - Sala d'actes de la Biblioteca M. Carme Junyent Figueras

- A càrrec del Christian Ruiz Giménez (FISART)

16 Dimecres

A les 17 h - **XERRADA "LA SON I L'ESPORT. EXERCICIS RECOMANATS PER A MILLORAR EL DESCANS I LA SALUT"** - Sala d'actes de la Biblioteca M. Carme Junyent Figueras

- A càrrec de l'Eva Fructuoso i l'Alejandro Milán (OSSIS)

17 Dijous

A les 10.30 h - **TALLER DE RELAXACIÓ AMB EL CEM** - Sala d'activitats dirigides

- Només per a abonats
- Inscripcions a la recepció del CEM

A les 18 h - **XERRADA "MITES I REALITATS DE LA NUTRICIÓ ESPORTIVA"** - Sala d'actes de la Biblioteca M. Carme Junyent Figueras

- A càrrec del nutricionista Dídac Fabregat Riusueño

18 Divendres

Durant tot el dia - **REPTES DE SALA FITNESS AMB EL CEM** - Sala Fitness

19 Dissabte

A les 9 h - **CAMINADA POPULAR I ESMORZAR SALUDABLE**. Organitza: Associació esportiva Masquefa Trail i Ajuntament de Masquefa

- Sortida des de la plaça dels Jocs
- Recorregut: riera, font del Violí, església de Sant Pere i la Santa Creu, pararem per esmorzar, Can Massana i fins el poble
- Inscripcions: esports@masquefa.net

D'11.30 a 13.30 h - **CLASSE DE PÀDEL GRATUÏTA AMB EL CEM**

- Grup reduït, inscripcions a la recepció del CEM

A les 17 h - **"JUGUIPOP"** davant de l'Ajuntament

- Jocs populars i d'habilitat per a tota la família

20 Diumenge

A les 9 h - **VII EDICIÓ CICLOCROSS** al Turó

- Organitza la Federació Catalana de Ciclisme i el Club Ciclista Masquefa

ACTIVITATS ORGANITZADES PER LES ENTITATS ESPORTIVES EN LA SETMANA DEL 14 AL 20 D'OCTUBRE

Masquefa Tennis Taula Club

Dilluns de 9 a 13 h i de 17 a 20 h - **JORNADA PORTES**

OBERTES I LLIURE ACTIVITAT - Local Tennis Taula

- A partir de 7 anys
- Inscripcions: masquefattc@gmail.com

FS Espardenya Masquefa

Dilluns i dimarts de 17 a 18.15 h **JORNADA PORTES**

OBERTES - Pavelló II

- Dilluns de 6 a 7 anys i dimarts de 4 a 5 anys
- Inscripcions: 615 43 33 23

Club Patí Masquefa

Dilluns i divendres de 17 a 18.15 h - **JORNADA PORTES OBERTES** - Pavelló I

HRD Lions

Dilluns de 17 a 22 h - **JORNADA PORTES OBERTES**

a l'Escola HRD Lions - c/ Doctor Rotllant, 49

- 17 h - Taekwondo ITF de 4 a 7 anys
- 18 h - Taekwondo ITF de 8 a 12 anys
- 19 h - Taekwondo ITF a partir de 13 anys
- 20 h - Fit Combat (coreografies de combat amb música)
- 21 h - Brazilian Jiu Jitsu a partir de 13 anys

Un 20% de descompte en la quota d'alta de qualsevol de les 3 activitats, sempre que es formalitzi la inscripció aquell mateix dia.

FC Masquefa

Dimarts i dijous de 17.30 a 19 h - **JORNADA PORTES**

OBERTES - Camp de futbol

- Inscripcions: fcmasquefa@hotmail.com

Masquefa Slot

Dimarts i dijous de 18 a 21 h - **JORNADA PORTES**

OBERTES - Local Masquefa Slot

Club Patinatge Artístic

Dimarts i dijous de 17 a 18 h - **JORNADA PORTES**

OBERTES - Pavelló I

- Inscripcions: cpamasquefa@gmail.com