



GUIA ACTIVITATS ESPORTIVES DE L'ALT CONGOST

Esport o modalitat	Municipi	Espai / Instal·lació	Entitat esportiva	Telèfon de contacte	Adreça electrònica	Edats i horaris entrenament
Atletisme	Tona	Pistes Municipals d'atletisme	Associació Atlètica Tona	648 521 061	ass.atl.tona@gmail.com	A partir de 5 anys / dilluns, dimarts, dijous i divendres de 18:30h a 20:45h.
Bàsquet	Aiguafreda/ Balenyà	Pavellons Municipals	Unió Bàsquet Osona Sud	658 587 327	basquetosonasud@gmail.com	A partir de 4 anys, dimarts, dimecres, dijous i divendres
Bàsquet	Centelles	Pavelló Municipal de Centelles	Club Bàsquet Centelles	630 27 62 81	club@cbcentelles.cat	A partir de 4 anys. Més informació: www.cbcentelles.cat
Bàsquet	Tona	Pavelló Municipal	C.B Tona	670353084	cbtona@gmail.com	Iniciació al bàsquet a partir dels 4 anys. Més informació a www.cbtona.cat
Ciclisme	Tona	Medi Natural	Tona Bikes	938124530	info@tonabikes.com	Iniciació al ciclisme a partir de 4 anys. Més informació: www.tonabikes.com
Ciclisme	Tona	Medi Natural	Unió Ciclista Tona	616 242 827	uniciclistatona@e-tona.net	Varies sortides amb bicicleta. Més informació: www.e-tona.cat/ciclisme
Ciclisme	Tona	Medi Natural	Club Ciclista Osona Límits	620 26 71 68	info@osonalimits.com	Totes les edats. Caps de setmana sortides i participació a pedalades i curses.
Curses de Muntanya	Aiguafreda, El Figaró – Montmany, Sant Martí de Centelles, Tagamanent	Medi Natural	Grup Atletes del Congost (GAC)	607 425 567	info@cursavalldelcongost.com	A partir de 16 anys / En funció de les curses varis dies d'entrenament. Més informació: www.cursavalldelcongost.com

En la present guia hi apareixen les entitats esportives de l'Alt Congost que han cedit les seves dades de contacte de forma voluntària.



GUIA ACTIVITATS ESPORTIVES DE L'ALT CONGOST

Esport o modalitat	Municipi	Espai / Instal·lació	Entitat esportiva	Telèfon de contacte	Adreça electrònica	Edats i horaris entrenament
Dansa	Aiguafreda	Sala polivalent, Camp d'Esports	Escola Dansa Àngels Vives	655 160 852	angelsdansa@gmail.com	A partir de 3 anys / dimarts i dijous a partir de les 17h
Equitació	Centelles	Centre Hípic Can Vivet	Centre Hípic Centelles - Can Vivet	619 812 705	canvivet.com	DE 4 a 14 anys. Més informació: www.canvivet.com
Escalada	Centelles	Pavelló Municipal/ Medi natural	Femcordada	Anna 620 541 573 Jordi 639 274 354	femcordada@gmail.com	A partir de 5 anys. Activitats de muntanya els dissabtes. Extraescolar d'escalada els dimarts i dijous. Cursos i activitats per adults. www.femcordada.blogspot.com.es
Excursionisme	Aiguafreda /Sant Martí de Centelles	Can Bellit	Els Gafarrons	938 440 888	info@gafarrons.com	Totes les edats/ organització de caminades populars. Més informació: www.gafarrons.com
Excursionisme	Balenyà		Centre Excursionista Balenyà		info@cebalenya.com	Totes les edats. Més informació: www.cebalenya.com
Excursionisme	Centelles	Local Centre Excursionisme	Club Centre Excursionisme de Centelles	637 440 708	excursionismecentelles@gmail.com	Totes les edats (Excursionisme, escalada, alpinisme, vies ferrades...)/ tots els dijous de 19h a 20h. Més informació: www.ccecentelles.blogspot.com
Excursionisme	El Figaró-Montmany/ Tagamanent	Antigues escoles del Figaró-Montmany	Les Guilles, Junts pels camins	687 965 902	lesguilles@gmail.com	Varies excursions programades. Més informació: www.lesguilles.com
Excursionisme	Tona	Local Centre Excursionisme	Centre Excursionisme Tona	938 124 203	cextona@cextona.cat	Per tots els públics (Esquí, Alpinisme, Escalada, Trekking...) / 1r i 3r dijous de mes de 21h a 22h.

En la present guia hi apareixen les entitats esportives de l'Alt Congost que han cedit les seves dades de contacte de forma voluntària.



GUIA ACTIVITATS ESPORTIVES DE L'ALT CONGOST

Esport o modalitat	Municipi	Espai / Instal·lació	Entitat esportiva	Telèfon de contacte	Adreça electrònica	Edats i horaris entrenament
Futbol	Aiguafreda	Camp de Futbol	Unió Esportiva Aiguafreda	630 346 056	pmatatas@facsa.es	De 6 a 14 anys / de dilluns a divendres
Futbol	Balenyà	Camp Municipal Joan Serra	Club Atlètic Balenyà	646 603 023	atbalenya@gmail.com	De 5 a 25 anys. Més informació: www.atleticbalenya.cat
Futbol	Centelles	Camp de Futbol Municipal	Unió Esportiva Centelles	679 762 590	junta@centelles.com	De 4 a 25 anys / dilluns a divendres i partits cap de setmana
Futbol	El Figaró – Montmany	Camp Municipal d'Esports	Club Esportiu Figaró	682 250 649	rxr128@gmail.com	
Futbol	Tona	Camp de Futbol Municipal	Unió Esportiva Tona	639 682 751	uetona@uetona.cat fuetona@gmail.com	A partir de 4anys / dilluns a divendres de 18:00h a 22:00h. Més informació: www.uetona.cat
Futbol Sala	Centelles	Pavelló Municipal	Agrupació Esportiva Futbol Sala	619 509 130	aecentelles@aecentelles.org	De 3 a 30 anys / dilluns, dimarts i dijous de 17:30h a 23:00h. Més informació: www.aecentelles.org
Futbol Sala	Tona	Pavelló Municipal	Tona Futbol Sala	686115773	fstona@gmail.com	Sènior, entrenaments dimarts i dijous a les 22:00h.
Hoquei patins i Patinatge artístic	Centelles	Pavelló Municipal	Club Patí Centelles	607 332 416	informacio@chpcentelles.cat clubpaticentelles@fecapa.cat	A partir de 4 anys / de dilluns a dijous en funció edats i modalitat
Hoquei patins	Tona	Pavelló Municipal	Hoquei Patins Tona	609 924 822	hoquei.patins.tona@gmail.com	A partir de 3 anys / dimarts i dijous 17:00h a 19:00h, altres horaris en funció categoria. Més informació: www.hptona.com

En la present guia hi apareixen les entitats esportives de l'Alt Congost que han cedit les seves dades de contacte de forma voluntària.



GUIA ACTIVITATS ESPORTIVES DE L'ALT CONGOST

Esport o modalitat	Municipi	Espai / Instal·lació	Entitat esportiva	Telèfon de contacte	Adreça electrònica	Edats i horaris entrenament
Natació	Centelles	Piscina coberta Municipal	Club Natació Centelles	616 177 614	c.n.centelles@gmail.com	A partir de 6 anys / dilluns a divendres 17:30h a 20:00h
Patinatge Artístic	Balenyà	Pavelló Municipal	Club Patí Hostalets	93 882 00 26	clubpatihostalets@gmail.com	A partir de 3 / dimarts de 17:00h a 20:00h i dijous de 16:30h a 19:30h
Patinatge Artístic	Tona	Pavelló Municipal	Patinatge Artístic Tona	686 964 585 627 062 963	cptona@cptona.com	A partir de 4 anys / dilluns, dimecres, divendres i dissabtes varis horaris. Més informació: www.cptona.com
Taekwon-do	Balenyà	Pavelló Municipal	Associació Catalana de Taekwon-do Tradicional ITF	665 836 552	yoluk22@hotmail.com	De 5 a 13 anys /dimarts i divendres de 19:00h a 20:00h.
Tennis	Aiguafreda	Camp d'Esports	Club Tennis Aiguafreda	938 440 729	clubtennisaiguafreda@gmail.com	A partir de 5 anys / dilluns a divendres (tardes) i dissabte (matí). Més informació: http://clubtennisaiguafreda.wordpress.com
Tennis taula (Secció Club Tennis Centelles)	Centelles	"La Violeta" la Sala de Baix	Tennis taula Centelles	636 354 901	jaumecasablanclas@hotmail.com	A partir de 7 anys / dimarts i dijous de 18:00h a 21:30h dimecres de 19:00h a 20:30h i divendres de 19:30h a 22:00h
Tennis taula	Tona	Annex Biblioteca	Club Tennis Taula Tona	609 743 735	mratak@gmail.com	Dimarts i dijous, competició dissabte de 18:30h a 20:00h.
Varis (cursets de natació / Activitats dirigides)	Centelles	Piscina coberta de Centelles	IGE BCN SL	938 811 130	centellespiscinam@igebcn.cat	De 6 mesos a 99 anys / matins i tardes

En la present guia hi apareixen les entitats esportives de l'Alt Congost que han cedit les seves dades de contacte de forma voluntària.



GUIA ACTIVITATS ESPORTIVES DE L'ALT CONGOST

Esport o modalitat	Municipi	Espai / Instal·lació	Entitat esportiva	Telèfon de contacte	Adreça electrònica	Edats i horaris entrenament
Varis (gimnàs i tècniques corporals)	Centelles	Nouestil	Nouestil	675 752 760 677 143 037	hola@nouestil.cat	De dilluns a dissabte. Més informació: www.nouestil.cat
Varis (tonificació, dansa, pilates, ioga, aeròbic, etc.)	Centelles	El Gimnàs	El Gimnàs	938 810 469 / 648 772 213	elgimnas@gmail.com	A partir de 3 anys / de dilluns a divendres de 9:00h a 22:00h
Varis (Tennis, pàdel, gimnàs, activitats dirigides)	Tona	Foment d'Esports	Foment d'Esports	938 870 701	info@fomentesports.com	Totes les edats / dilluns a divendres de 17:00h a 22:00h

En la present guia hi apareixen les entitats esportives de l'Alt Congost que han cedit les seves dades de contacte de forma voluntària.