



## 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	<a href="mailto:ass.atl.tona@gmail.com">ass.atl.tona@gmail.com</a>	A partir de 5 anys / dilluns, dimarts i dijous de 18:30h a 20:45h.
Bàsquet	Aiguafreda/ Balenyà	Pavelló municipal Can Plantada	Unió Bàsquet Osona Sud	658 587 327	<a href="mailto:basquetosonasud@gmail.com">basquetosonasud@gmail.com</a>	A partir de 4 anys, dimarts i divendres.
Bàsquet	Centelles	Pavelló Municipal de Centelles	Club Bàsquet Centelles	630 27 62 81	<a href="mailto:club@cbcentelles.cat">club@cbcentelles.cat</a>	A partir de 4 anys. Consultar web: <a href="http://www.cbcentelles.cat">www.cbcentelles.cat</a>
Bàsquet	Tona	Pavelló Municipal	C.B Tona	670353084	<a href="mailto:cbtona@gmail.com">cbtona@gmail.com</a>	Iniciació al ciclisme a partir de 4 anys. Més informació: <a href="http://www.tonabikes.com">www.tonabikes.com</a>
Ciclisme	Tona	Medi Natural	Tona Bikes	938124530	<a href="mailto:info@tonabikes.com">info@tonabikes.com</a>	A partir de 4 anys
Ciclisme	Tona	Medi Natural	Unió Ciclista Tona	616 242 827	<a href="mailto:uniociclistatona@e-tona.net">uniociclistatona@e-tona.net</a>	Varies sortides amb bicicleta. Més informació: <a href="http://www.e-tona.cat/ciclisme">www.e-tona.cat/ciclisme</a>
Curses de Muntanya	Aiguafreda, El Figaró – Montmany, Sant Martí de Centelles, Tagamanent	Medi Natural	Grup Atletes del Congost (GAC)	607 425 567	<a href="mailto:info@cursavalldelcongost.com">info@cursavalldelcongost.com</a>	A partir de 16 anys / En funció de les curses varis dies d'entrenament. Més informació: <a href="http://www.cursavalldelcongost.com">www.cursavalldelcongost.com</a>
Dansa	Aiguafreda	Sala polivalent, Camp d'Esports	Escola Dansa Àngels Vives	655 160 852	<a href="mailto:angelsdansa@gmail.com">angelsdansa@gmail.com</a>	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	<a href="mailto:canvivet@canvivet.com">canvivet@canvivet.com</a>	DE 4 a 14 anys. Més informació: <a href="http://www.canvivet.com">www.canvivet.com</a>



## 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
Excursionisme	Aiguafreda / Sant Martí de Centelles	Can Bellit	Els Gafarrons	938 440 888	<a href="mailto:info@gafarrons.com">info@gafarrons.com</a>	Totes les edats / cada dijous sortida organitzada. Més informació: <a href="http://www.gafarrons.com">www.gafarrons.com</a>
Excursionisme	Balenyà		Centre Excursionista Balenyà		<a href="mailto:info@cebalenya.com">info@cebalenya.com</a>	Totes les edats. Més informació: <a href="http://www.cebalenya.com">www.cebalenya.com</a>
Excursionisme	Centelles	Local Centre Excursionisme	Club Centre Excursionisme de Centelles	637 440 708	<a href="mailto:excursionismecentelles@gmail.com">excursionismecentelles@gmail.com</a>	Totes les edats (Excursionisme, escalada, alpinisme, vies ferrades...)/ tots els dijous de 19h a 20h. Més informació: <a href="http://www.ccecentelles.blogspot.com">www.ccecentelles.blogspot.com</a>
Excursionisme	Tagamanent		Les Guilles	687 965 902	<a href="mailto:lesguilles@gmail.com">lesguilles@gmail.com</a>	Varies excursions programades. Més informació: <a href="http://www.lesguilles.com">www.lesguilles.com</a>
Excursionisme	Tona	Local Centre Excursionisme	Centre Excursionisme Tona	938 124 203	<a href="mailto:cextona@cextona.cat">cextona@cextona.cat</a>	Per tots els públics (Esquí, Alpinisme, Escalada, Trekking...)/ 1r i 3r dijous de mes de 21h a 22h.
Futbol	Aiguafreda	Camp de Futbol	Unió Esportiva Aiguafreda	630 346 056	<a href="mailto:pmatas@facs.es">pmatas@facs.es</a>	De 6 a 14 anys / de dilluns a divendres
Futbol	Balenyà	Camp Municipal Joan Serra	Club Atlètic Balenyà	646 603 023	<a href="mailto:atbalenya@gmail.com">atbalenya@gmail.com</a>	De 5 a 25 anys. Més informació: <a href="http://www.atleticbalenya.cat">www.atleticbalenya.cat</a>
Futbol	Centelles	Camp de Futbol Municipal	Unió Esportiva Centelles	679 762 590	<a href="mailto:junta@centelles.com">junta@centelles.com</a>	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	<a href="mailto:rxr128@gmail.com">rxr128@gmail.com</a>	Actualment, 1r equip i escola benjamí i aleví.



## 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	Tona	Camp de Futbol Municipal	Unió Esportiva Tona	639 682 751	<a href="mailto:uetona@uetona.cat">uetona@uetona.cat</a>	A partir de 4 a 18 anys / dilluns a divendres de 18:00h a 22:00h. Més informació: <a href="http://www.uetona.cat">www.uetona.cat</a>
Futbol Sala	Centelles	Pavelló Municipal de Centelles	Agrupació Esportiva Futbol Sala	619 509 130	<a href="mailto:aecentelles@aecentelles.org">aecentelles@aecentelles.org</a>	De 3 a 30 anys / dilluns, dimarts i dijous de 17:30h a 23:00h. Més informació: <a href="http://www.aecentelles.org">www.aecentelles.org</a>
Hoquei patins i Patinatge artístic	Centelles	Pavelló Municipal	Club Patí Centelles	607 332 416	<a href="mailto:informacio@chpcentelles.cat">informacio@chpcentelles.cat</a> <a href="mailto:clubpaticentelles@fecapa.cat">clubpaticentelles@fecapa.cat</a>	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	<a href="mailto:hoquei.patins.tona@gmail.com">hoquei.patins.tona@gmail.com</a>	A partir de 3 anys / dimarts i dijous 17:00h a 19:00h, altres horaris en funció categoria. Més informació: <a href="http://www.hptona.com">www.hptona.com</a>
Natació	Centelles	Piscina coberta Municipal	Club Natació Centelles	616 177 614	<a href="mailto:c.n.centelles@gmail.com">c.n.centelles@gmail.com</a>	A partir de 6 anys / dilluns a divendres 17:30h a 20:00h
Patinatge Artístic	Balenyà	Pavelló Municipal	Club Patí Hostalets	938 820 312	<a href="mailto:celestinat22@gmail.com">celestinat22@gmail.com</a>	A partir de 3 anys / dilluns a dijous de 17:30h a 19h i divendres de 17:30h a 20h
Patinatge Artístic	Tona	Pavelló Municipal	Patinatge Artístic Tona	686 964 585 627 062 963	<a href="mailto:cptona@cptona.com">cptona@cptona.com</a>	A partir de 4 anys / dilluns, dimecres, divendres i dissabtes varis horaris. Més informació: <a href="http://www.cptona.com">www.cptona.com</a>
Taekwon-do	Balenyà	Sala Polivalent	Associació Catalana de Taekwon-do Tradicional ITF	665 836 552	<a href="mailto:yoluk22@hotmail.com">yoluk22@hotmail.com</a>	De 5 a 13 anys /dimarts i divendres de 19:30h a 20:30h.



## 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
Tennis	Aiguafreda	Camp d'Esports	Club Tennis Aiguafreda	938 440 729	<a href="mailto:clubtennisaiguafreda@gmail.com">clubtennisaiguafreda@gmail.com</a>	A partir de 5 anys / dilluns a divendres (tardes) i dissabte (matí). Més informació: <a href="http://www.clubtennisaiguafreda.wordpress.com">www.clubtennisaiguafreda.wordpress.com</a>
Tennis taula (Secció Club Tennis Centelles)	Centelles	"La Violeta" la Sala de Baix	Tennis taula Centelles	636 354 901	<a href="mailto:jaumecasablanca@hotmail.com">jaumecasablanca@hotmail.com</a>	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	<a href="mailto:mrbatak@gmail.com">mrbatak@gmail.com</a>	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	<a href="mailto:centellespiscinam@igebcn.cat">centellespiscinam@igebcn.cat</a>	De 6 mesos a 99 anys / matins i tardes
Varis (gimnàs i tècniques corporals)	Centelles	Nouestil	Nouestil	675 752 760 677 143 037	<a href="mailto:hola@nouestil.cat">hola@nouestil.cat</a>	De dilluns a dissabte. Més informació: <a href="http://www.nouestil.cat">www.nouestil.cat</a>
Varis (tonificació, dansa, pilates, ioga, aeròbic, etc.)	Centelles	El Gimnàs	El Gimnàs	938 810 469 / 648 772 213	<a href="mailto:elgimnas@gmail.com">elgimnas@gmail.com</a>	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	<a href="mailto:info@fomentesports.com">info@fomentesports.com</a>	Totes les edats / dilluns a divendres de 17:00h a 22:00h