



## 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, dijous i divendres de 18:30h a 20:45h.
Bàsquet	Aiguafreda/ Balenyà	Pavellons Municipals	Unió Bàsquet Osona Sud	658 587 327	<a href="mailto:basquetosonasud@gmail.com">basquetosonasud@gmail.com</a>	A partir de 4 anys, dimarts, dimecres, dijous 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. Més informació: <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 bàsquet a partir dels 4 anys. Més informació a <a href="http://www.cbtona.cat">www.cbtona.cat</a>
Ciclisme	Tona	Medi Natural	Tona Bikes	938124530	<a href="mailto:info@tonabikes.com">info@tonabikes.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	Unió Ciclista Tona	616 242 827	<a href="mailto:uniciclistatona@e-tona.net">uniciclistatona@e-tona.net</a>	Varies sortides amb bicicleta. Més informació: <a href="http://www.e-tona.cat/ciclisme">www.e-tona.cat/ciclisme</a>
Ciclisme	Tona	Medi Natural	Club Ciclista Osona Límits	620 26 71 68	<a href="mailto:info@osonalimits.com">info@osonalimits.com</a>	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	<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>

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	<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="http://canvivet.com">canvivet.com</a>	DE 4 a 14 anys. Més informació: <a href="http://www.canvivet.com">www.canvivet.com</a>
Escalada	Centelles	Pavelló Municipal/ Medi natural	Femcordada	Anna 620 541 573 Jordi 639 274 354	<a href="mailto:femcordada@gmail.com">femcordada@gmail.com</a>	A partir de 5 anys. Activitats de muntanya els dissabtes. Extraescolar d'escalada els dimarts i dijous. Cursos i activitats per adults. <a href="http://www.femcordada.blogspot.com.es">www.femcordada.blogspot.com.es</a>
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/ organització de caminades populars. 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	El Figaró-Montmany/ Tagamanent	Antigues escoles del Figaró-Montmany	Les Guilles, Junts pels camins	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.

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	<a href="mailto:pmatatas@facsa.es">pmatatas@facsa.es</a>	De 6 a 14 anys / de dilluns a divendres
Futbol	Aiguafreda/ Balenyà	Camp de Futbol / Camp Municipal Joan Serra	MBP Osona	649 925 302	<a href="mailto:mbposona@gmail.com">mbposona@gmail.com</a>	Més informació: <a href="http://www.mbposona.com">www.mbposona.com</a>
Futbol	Balenyà	Camp Municipal Joan Serra	Club Atlètic Balenyà	646 603 023	<a href="mailto:atbalenya@gmail.com">atbalenya@gmail.com</a>	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>	
Futbol	Tona	Camp de Futbol Municipal	Unió Esportiva Tona	639 682 751	<a href="mailto:uetona@uetona.cat">uetona@uetona.cat</a> <a href="mailto:fuetona@gmail.com">fuetona@gmail.com</a>	A partir de 4anys / 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	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>
Futbol Sala	Tona	Pavelló Municipal	Tona Futbol Sala	686115773	<a href="mailto:fstona@gmail.com">fstona@gmail.com</a>	Sènior, entrenaments dimarts i dijous a les 22:00h.
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

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
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	93 882 00 26	<a href="mailto:clubpatihostalets@gmail.com">clubpatihostalets@gmail.com</a>	A partir de 3 / dimarts de 17:00h a 20:00h dimecres de 19:30h a 21:30h i dijous de 16:30 a 19:00h
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	Pavelló Municipal	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 19:00h a 20:00h.
Tennis	Aiguafreda	Camp d'Esports	Club Tennis Aiguafreda	938 440 729	<a href="mailto:clubtennisaguafreda@gmail.com">clubtennisaguafreda@gmail.com</a>	A partir de 5 anys / dilluns a divendres (tardes) i dissabte (matí). Més informació: <a href="http://clubtennisaguafreda.wordpress.com">http://clubtennisaguafreda.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:jaumecasablanclas@hotmail.com">jaumecasablanclas@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:mratak@gmail.com">mratak@gmail.com</a>	Dimarts i dijous, competició dissabte de 18:30h a 20:00h.

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



## 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 (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:vila.pili.ne@gmail.com">vila.pili.ne@gmail.com</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

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



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