



# **activitats esportives** **per a joves i adults**

**ANDORRA LA VELLA 2022-2023**

ESCOLES ESPORTIVES - ACTIVITATS PER A JOVES I ADULTS - ACTIVITATS PER A SÈNIORS - ENTITATS ESPORTIVES

# ACTIVITATS ESPORTIVES PER A JOVES I ADULTS

## ACTIVITATS ESPORTIVES AL CENTRE ESPORTIU DELS SERRADELLS

### BALL - CLUB DE BALL ESPORTIU

Ball de saló (Samba, Txa-Txa, Rock&Roll, Tango, Fox-trot, Vals, ...)	<b>Nivell iniciació</b> Dc. de 20.30 a 21.30 h Dv. de 20.30 a 21.30 h <b>Nivell intermig / avançat</b> Dl. de 19.30 a 20.30 h i de 20.30 a 21.30 h Dj. de 20.30 a 21.30 h	1 classe/setmana: 38 €/mes  2 classes/setmana: 50 €/mes  3 classes/setmana o més: 60 €/mes	Club de Ball Esportiu Serradells Tel. 378 009 <a href="mailto:club.serradells@gmail.com">club.serradells@gmail.com</a> Inici: 19/09/22
Salsa	<b>Nivell iniciació</b> Dj. de 20.30 a 21.30 h <b>Nivell intermig / avançat</b> Dj. de 21.30 a 22.30 h	Matrícula: 30 €  Quota soci: 20 €/any	
Salsa Lady Style (individual)	Dc. de 20 a 21 h	Altres sessions, dinars, sopars, viatges i tallers de ball: es fan els divendres, dissabtes i/o diumenges i les dates són a concretar	
Bachata	<b>Nivell iniciació</b> Dt. de 20.30 a 21.30 h <b>Nivell intermig / avançat</b> Dt. de 21.30 a 22.30 h		
Bachata Lady Style (individual)	Dl. de 20 a 21 h		
Kizomba	<b>Nivell iniciació</b> Dv. de 20.30 a 21.30 h		
Tango argentí	<b>Nivell iniciació</b> Dl. de 21.30 a 22.30 h Dt. de 20.30 a 21.30 h		
Sevillanes	Dc. de 21 a 22 h		
Dansa Moderna Latin Dance (individual)	Dt. i dj. a les 10 h		
Swing Lindy Hop	Dt. a les 20.30 h		

### BOXA - CLUB BOXA SERRADELLS

A partir de 14 anys	De dl. a dv. de 19.30 a 21 h	Adult: 42 €/mes (inclou abonament gimnàs) Jove: 25 €/mes (inclou abonament gimnàs) Abonats Serradells: 25 €/mes + Llicència federativa	Club Boxa Serradells Alex Fernández - tel. 352 188 <a href="mailto:boxingerradells@gmail.com">boxingerradells@gmail.com</a> Inici: 1/09/2022
---------------------	------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### CAPOEIRA - TAEKWONDO CLUB ANDORRA

A partir de 8 anys	Dl. i dc. de 19 a 20 h	Menors d'edat: 20 €/mes + llicència Adults: 30 €/mes + llicència	Taekwondo Club Andorra Secció Capoeira William - tel. 645 854 <a href="mailto:andorracapoeira@hotmail.com">andorracapoeira@hotmail.com</a> Activitat oberta tot l'any
--------------------	------------------------	---------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## FITNESS SERRADELLS – CENTRE ESPORTIU SERRADELLS

A partir de 16 anys, per als socis Abonament Complet del Centre Esportiu dels Serradells, programació setmanal de classes de fitness entre les 8 i les 20.30 h	Abonament Complet Adult	46,80 €/mensual (resident) 62,40 €/mensual (no resident)	Centre Esportiu dels Serradells Tel. 730 090 <a href="mailto:activitats.serradells@comuandorra.ad">activitats.serradells@comuandorra.ad</a> <a href="http://www.andorralavella.ad">www.andorralavella.ad</a> Instagram Serradells
	Abonament Complet menors de 18 anys	15 €/mensual (resident) 20 €/mensual (no resident)	
	Abonament Complet Sènior majors de 65 anys	15 €/mensual (resident) 20 €/mensual (no resident)	
	Abonament Complet Grup Matrícula per grup: 85 € Matrícula suplementària: 20 €	Adult 1 46,80 €/mensual (resident) 62,40 €/mensual (no resident) Adult 2, 3, 4, ... 37,50 €/mensual (resident) 50 €/mensual (no resident) Jove/Sènior 2, 3, 4, ... 30 €/mensual (resident) 40 €/mensual (no resident)	
Activitat de Fitness, a partir de 16 anys per a no socis	Fitness ús puntual no socis	10 €/sessió (Adult) 6 €/sessió (Jove/Sènior) 75 € (10 entrades Adult) 40 € (5 entrades Adult) 50 € (10 entrades Jove/Sènior) 30€ (5 entrades Jove/Sènior)	

## CLASSES D'ACTIVITAT FÍSICA PER A AFECTATS DE CÀNCER - ASSANDCA

Classes grupals gratuïtes dirigides exclusivament a persones que han patit o pateixen un càncer, estiguin en fase de tractament o no	Activitat física a la sala: classe dinàmica. Treball cardiovascular, força i flexibilitat. Treball en grup i cohesió grupal.	Organitza: ASSANDCA Col·laboren: Comú d'Andorra la Vella i Vitalsport Informació i inscripcions: Judith – tel. 382 528 <a href="mailto:jarbosf@hotmail.com">jarbosf@hotmail.com</a>
	Activitat física al gimnàs: classe grupal però a la vegada individualitzada amb rutina de força general on s'ensenya com treballar en un gimnàs.	
	loga: classe grupal de ioga adaptat.	Organitza: ASSANDCA Col·labora: Comú d'Andorra la Vella Informació i inscripcions: Francesc – tel. 355 777 <a href="mailto:info@assandca.com">info@assandca.com</a>

### NATACIÓ – CLUB NATACIÓ SERRADELLS

Iniciació, a partir de 18 anys 4 inscrits per obrir grup	Dl. i dc. o dt. i dj. de 20 a 21 h	110 €/trimestre + 6 €/quota de soci	Club Natació Serradells Ariel - tel. 381 851 <a href="mailto:serradellsnatacio@gmail.com">serradellsnatacio@gmail.com</a> Piscina dels Serradells Inici: 19/09/22
Perfeccionament/ Màsters 6 inscrits per obrir grup	Dl., dt., dc. i dj. de 20 a 21 h Mínim 2 dies a la setmana		

### KUNG-FU (DEFENSA PERSONAL) – CLUB KUNG-FU TAICHI

A partir de 15 anys	Dt. i dj. de 19.30 a 20.30 h Alguna classe s'impairtarà el dissabte al matí	40 €/mes Llicència federativa: 55 €/any Descomptes segon i tercer membre de la mateixa família	Club Kung-fu Taichi Sifu Raúl Martín <a href="mailto:clubkungfutaichi@andorra.ad">clubkungfutaichi@andorra.ad</a> <a href="http://www.kungfuandorra.com">www.kungfuandorra.com</a> Inici: 20/09/22
---------------------	--------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### PADEL I TENNIS – PADEL CLUB SERRADELLS

Activitat oberta tot l'any amb 5 pistes de padel (4 interior i 1 exterior) i 1 pista de tennis De dl. a dv., de 13 a 15 h i de 17.30 a 22.30 h, ds, dg. i festius de 10.30 a 13.30 h i de 16.30 a 21 h	Abonament Soci: 120 €/any o 15 €/mensuals <b>Lloguer pista de padel 1 hora</b> Soci: 3,5 €/jugador - No soci: 7 €/persona Abonat Serradells: 5,60 €/persona <b>Lloguer pista de padel 1,5 hores</b> Soci: 5,25 €/persona - No soci: 10,50 €/persona Abonat Serradells: 8,40 €/persona <b>Lloguer pista de tennis 1 hora</b> 8€/h pista de tennis <b>Classes de padel amb Goandpadel</b> Grup 4 adults 1h/set.: 65 €/mes Grup 3 adults 1h/set.: 80 €/mes Grup 2 adults 1h/set.: 110 €/mes Classes particulars individuals: 45 €/h	Padel Club Serradells Centre Esportiu dels Serradells Tel. 679 090 - 839 095 <a href="mailto:info@padelclub.ad">info@padelclub.ad</a> <a href="http://www.padelclub.ad">www.padelclub.ad</a> <a href="https://facebook.com/PadelClubSerradells">facebook.com/PadelClubSerradells</a> Instagram: <a href="https://www.instagram.com/padelserradells">@padelserradells</a> Classes de Padel Gustavo Morales Tel. 674 616 - 679 956 <a href="mailto:info@goandpadel.com">info@goandpadel.com</a> <a href="http://www.goandpadel.com">www.goandpadel.com</a> Instagram: @goandpadel
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### TAICHI CHUAN (KUNG-FU TERAPÈUTIC) – CLUB KUNG-FU TAICHI

A partir de 15 anys	Dt. i dj. de 20.30 a 21.30 h Alguna classe s'impairtarà el dissabte al matí	1r nivell d'estudi: 40 €/mes 2n nivell d'estudi: 45 €/mes Llicència federativa: 55 €/any Descomptes segon i tercer membre de la mateixa família	Club Kung-fu Taichi Sifu Raúl Martín <a href="mailto:clubkungfutaichi@andorra.ad">clubkungfutaichi@andorra.ad</a> <a href="http://www.kungfuandorra.com">www.kungfuandorra.com</a> Inici: 20/09/22
---------------------	--------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### TIR DE PRECISIÓ – CLUB ANDORRA DE TIR DE PRECISIÓ

Activitat oberta tot l'any excepte la primera quinzena d'agost i les festes de Nadal De dt. a dv. de 17 a 22 h, ds. de 10 a 14 h i de 16 a 21 h Dg. de 10 a 14 h Dilluns i festius tancat	Inscripció: 60 € Quota: 165 €/any	Club Andorrà de Tir de Precisió Tel. 860 972 <a href="mailto:catp@andorra.ad">catp@andorra.ad</a> <a href="http://www.andorratir.org">www.andorratir.org</a>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ACTIVITATS ESPORTIVES A LA SALA POLIVALENT

### HAPKIDO – BAEK DU SAN

A partir de 16 anys	Dt. i dj. de 20.30 a 22 h Contacteu amb l'entitat per a informar-vos de les classes	Matrícula: 40 € Quota: 40 €/mes	BAEK DU SAN Agrupació d'hapkido i arts marciais Iban - tel. 649 588 <a href="mailto:ibanmirandahapkido@gmail.com">ibanmirandahapkido@gmail.com</a> Inici: 13/09/22
---------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### JUDO – CLUB JUDO HANTEI

De 14 a 17 anys	Dt. i dj. de 19.30 a 20.30 h	Matrícula: 20 € Quota: 33 €/mes 1 Classe: 23 € Llicència fed.: 43 €	Club de Judo Hantei Sala Polivalent Tel. 339 137 – 339 962 <a href="mailto:sornilo@andorra.ad">sornilo@andorra.ad</a> Tècnics: Eladi López (Cinturó negre 6è Dan) Joan C. Querencia (Cinturó negre 6è Dan) Dani Garcia (Cinturó negre 5è Dan) Inici: 1/09/22
A partir de 15 anys, Competició	Dl. i dc. de 20.30 a 22 h		
Adults manteniment	Dt. i dj. de 20.30 a 21.30 h		
Defensa personal	Dv. de 20.30 a 21.30 h		

### TAEKWONDO – TAEKWONDO CLUB ANDORRA

A partir de 18 anys	Dl., dc. i dv. de 20.30 a 21.30 h	31 €/mes + llicència federativa	Taekwondo Club Andorra Juanjo - tel. 322 398 <a href="mailto:coach@fandtaekwondo.com">coach@fandtaekwondo.com</a> Tècnic: Juanjo Padrós (cinturó negre 7è dan) Inici: 12/09/22
Classe tècnica per a adults	Dt. i dj. de 20.30 a 21.30 h	37 €/mes + llicència federativa	

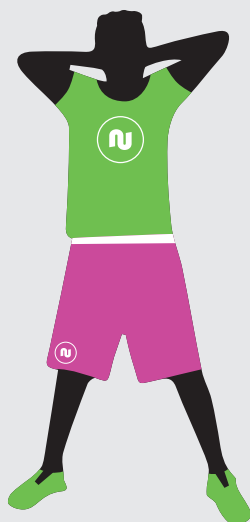
### KARATE – CLUB KARATE SHOTOKAN

A partir de 16 anys	Iniciació: dl. i dc. de 20 a 21.30 h  Tecnificació, kata i combat: dt. i dj. de 20 a 21.30 h	35 €/mes + llicència federativa	Club Karate Shotokan Sala Polivalent Manel Jodar (Cinturó negre 7è dan) Tel. +34 654037841- 334 442 <a href="mailto:karatejodar@yahoo.es">karatejodar@yahoo.es</a> Inici: 1/09/22
---------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ACTIVITATS ESPORTIVES A ALTRES UBICACIONS

### KARATE – KYOKUSHIN-DO

A partir de 17 anys	Dt. i dj. de 20 a 21.30 h	28 €/mes	Kyokushin-do C/ Tobira 22, Baixos Angel - tel. 355 405 <a href="mailto:sensei@kyokushinandorra.com">sensei@kyokushinandorra.com</a> Inici: 1/09/22
---------------------	---------------------------	----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



# més informació

CENTRE ESPORTIU  
DELS SERRADELLS  
**730 090**

[www.andorralavella.ad](http://www.andorralavella.ad)



**Andorra  
la Vella**

**Esports**