



**CATÀLEG D'ACTIVITATS
DE LLEURE DIARI
2024-2025**



**Servei de
lleure i oci**

ÍNDEX



COM FUNCIONA SOM I SEREM? 2



COM PUC ACCEDIR A SOM I SEREM? 3



MÉS INFORMACIÓ 3



NOVA FORMA DE PAGAMENT 4



ACTIVITATS DE LLEURE DIARI 5



ACTIVITATS DE LLEURE EXTERNES 12



CALENDARI DE COMPETICIONS 13

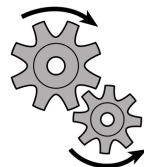


ADRECES 15



INSCRIPCIONS 16

COM FUNCIONA SOM I SEREM?



Oferim diferents activitats
per fer que totes les persones puguin participar
i ens adaptem a les diferents necessitats.

ACTIVITATS DE LLEURE DE CADA DIA



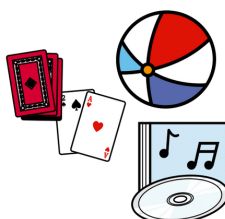
- De dilluns a divendres



- A partir de les 5 de la tarda

QUÈ FEM?

- Activitats físiques i esportives.
- Activitats de lleure.



COM PUC ACCEDIR A SOM I SEREM?



- He de tenir més de 14 anys.
- He de tenir el certificat de discapacitat intel·lectual, un diagnòstic de salut mental o un diagnòstic de TEA.

MÉS INFORMACIÓ



- Les places són limitades.
- Hi ha d'haver al menys 8 persones inscrites per fer l'activitat.
- Les activitats són:
del 16 de setembre de 2024
fins el 20 de juny de 2025.
- Per Nadal i Setmana Santa no hi ha activitats.
- En cas de desapuntar-me d'una activitat he d'avisar amb un mes d'antelació.
- Tots els acompanyaments que fan els monitors de Som i Serem tindran un preu a part.
- Et pots inscriure fins al 9 de setembre de 2024.

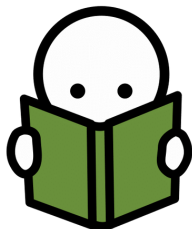
NOVA FORMA DE PAGAMENT

- Totes les activitats valen 18 euros al mes.
- Podràs decidir si vols competir o no.
- Si es vol anar a competir el preu serà més car.
- Podràs competir a tots els campionats.
- El pagament és farà pel banc.
- En cas que el banc retorni el rebut hauràs de pagar 1 euro més.
- El pagament és farà a principi de mes.
- Només pots fer l'activitat si està pagada.

ACTIVITATS DE LLEURE DIARI



LECTURA



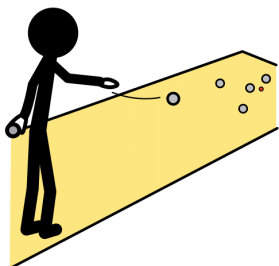
DIA: DILLUNS

HORA: De 17:30h a 18:20h

ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

PETANCA OUTDOOR



DIA: DILLUNS

HORA: De 18:30h a 19:20h

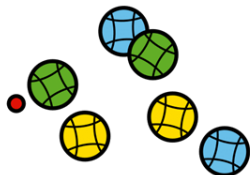
ESPAI: Sala Som i Serem

PREU: 18 EUROS AL MES

PREU AMB COMPETICIÓ: 31 EUROS AL MES

- *Campionat Territorial de Petanca*
- *Campionat de Catalunya de Petanca*

PETANCA INDOOR



DIA: DILLUNS

HORA: De 18:30h a 19:20h

ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

PREU AMB COMPETICIÓ: 31 EUROS AL MES

- *Campionat Territorial de Petanca*
- *Campionat de Catalunya de Petanca*

MULTIESPORTS



DIA: DILLUNS

HORA: De 18:30h a 19:30h

ESPAI: Pavelló Juanjo Garra

PREU: 18 EUROS AL MES

PREU AMB COMPETICIÓ: 31 EUROS AL MES

- *Campionat Territorial de Bàdminton*
- *Campionat de Catalunya de Bàdminton*
- *Campionat Territorial de Bàsquet*

DEFENSA PERSONAL



DIA: DILLUNS

HORA: De 19:30h a 20:20h

ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

ZUMBA



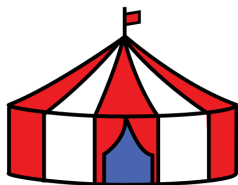
DIA: DIMARTS

HORA: De 17:30h a 18:20h

ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

CIRC



DIA: DIMARTS

HORA: De 17:30h a 18:20h

ESPAI: Sala Som i Serem

PREU: 18 EUROS AL MES

FITNESS



DIA: DIMARTS

HORA: De 18:30h a 19:20h

ESPAI: Sala Som i Serem

PREU: 18 EUROS AL MES

KARAOKE 1



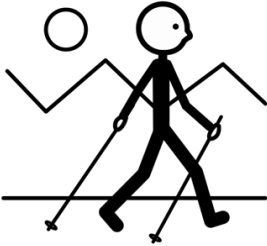
DIA: DIMARTS

HORA: De 18:30h a 19:50h

ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

MARXA NÒRDICA



DIA: DIMARTS

HORA: De 19:30h a 20:20h

ESPAI: Sala Som i Serem

PREU: 18 EUROS AL MES

BÀSQUET



DIA: DIMECRES

HORA: De 17:00h a 18:00h

ESPAI: Pavelló de Pardinyes

PREU: 18 EUROS AL MES

PREU AMB COMPETICIÓ: 29 EUROS AL MES

- *Campionat Territorial de Bàsquet*
- *Campionat de Catalunya de Bàsquet*
- *Lliga Interclubs de Lleida*

KARAOKE 2



DIA: DIMECRES

HORA: De 17:30h a 18:50h

ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

FUTBOL SALA



DIA: DIMECRES

HORA: De 18.15h a 19:30h

ESPAI: Pavelló dels Magraners

PREU: 18 EUROS AL MES

PREU AMB COMPETICIÓ: 40 EUROS AL MES

- *Campionat Territorial de Futbol Sala*
- *Campionat de Catalunya de Futbol Sala*
- *Lliga Interclubs Lleida - Tarragona*

PINTURA



DIA: DIJOUS

HORA: De 17:30h a 18:20h

ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

SOM RITME!



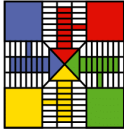
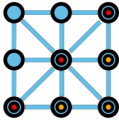
DIA: DIJOUS

HORA: De 18:30h a 19:20h

ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

JOCOS DE TAULA



DIA: DIVENDRES

HORA: De 17:30h a 18:20h

ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

BALLS DE SALÓ



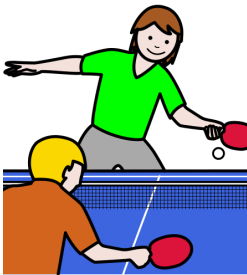
DIA: DIVENDRES

HORA: De 17:30h a 18:20h

ESPAI: Sala Som i Serem

PREU: 18 EUROS AL MES

TENNIS TAULA



DIA: DIVENDRES

HORA: De 18.30h a 19:20h

ESPAI: Sala Som i Serem

PREU: 18 EUROS AL MES

PREU AMB COMPETICIÓ: 29 EUROS AL MES

- *Campionat Territorial de Tennis Taula*
- *Campionat de Catalunya de Tennis Taula*

CUINA



DIA: DIVENDRES

HORA: De 18:30h a 19:20h

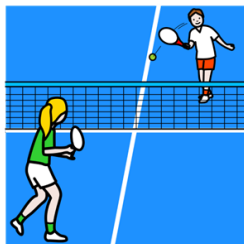
ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

ACTIVITATS DE LLEURE EXTERNES



PÀDEL



DIA: DIMARTS

HORA: De 17:00h a 18:00h

ESPAI: Gimnàs Trèvol

PREU: 36 EUROS AL MES

PREU AMB COMPETICIÓ: 49 EUROS AL MES

- *Campionat Territorial de Pàdel*
- *Campionat de Catalunya de Pàdel*



AQUAGYM EPISCOPAL



DIA: DIMECRES

HORA: De 18:30h a 19:20h

ESPAI: Piscines Episcopal

PREU: 20 EUROS AL MES

**Comença el dimecres 3 d'octubre i acaba el 18 de juny*



Col·legi Episcopal
Lleida

NATACIÓ INCLUSIVA



DIA: DILLUNS

DIMECRES

HORA: De 19:30h a 20:20h

ESPAI: Piscines Episcopal

PREU: 37 EUROS AL MES

**Pots apuntar-te a aquesta activitat fins el dia 31 d'agost.*



Col·legi Episcopal
Lleida

CALENDARI DE COMPETICIONS



CAMPIONAT	LOCALITAT	DATA
Campionat Territorial de Pàdel	LLEIDA	9 de novembre de 2024
Campionat de Catalunya de Bàsquet	TARRAGONA	17 de novembre de 2024
Campionat Territorial de Tennis Taula i Bàdminton	LLEIDA	30 de novembre de 2024
Campionat de Catalunya de Tennis Taula i Bàdminton	LES BORGES BLANQUES	15 de desembre de 2024
Campionat Territorial de Bàsquet	BALAGUER	25 de gener de 2025
Campionat de Catalunya de Futbol Sala	LLEIDA	9 de març de 2025
Campionat Territorial de Petanca	LA SEU D'URGELL	26 d'abril de 2025

*Aquest calendari pot canviar al llarg del curs.

CALENDARI DE COMPETICIONS



CAMPIONAT	LOCALITAT	DATA
Campionat Territorial de Futbol Sala	Pendent de confirmar	7 de juny de 2025
Lliga Interclubs Futbol Sala	Lleida	• 26 d'octubre de 2024 • 21 de desembre de 2024 • 8 de febrer de 2025
	Tarragona	• 11 de gener de 2025 • 15 de març de 2025 • 14 d'abril de 2025
Lliga Interclubs Bàsquet	Lleida	• 23 de novembre de 2024 • 14 de desembre de 2024 • 18 de gener de 2025 • 15 de febrer de 2025 • 22 de març de 2025 • 05 d'abril de 2025

*Aquest calendari pot canviar al llarg del curs.

ADRECES



SALA SOM I SEREM

Avinguda Joana Raspall, 30 Baixos. (Lleida)



ESPAI JOSEP VALLVERDÚ

Plaça d'Utxesa, 5. Primer pis (Lleida)



GIMNÀS TRÈVOL

Avinguda de Tortosa, 84. (Lleida)



PISCINES EPISCOPAL

Carrer Doctor Combelles, 38. (Lleida)



INSCRIPCIONS



Escaneja aquest codi amb el teu mòbil
i inscriu-te a les activitats de Som i Serem.

Si no ho saps fer truca al telèfon:

663 61 40 76

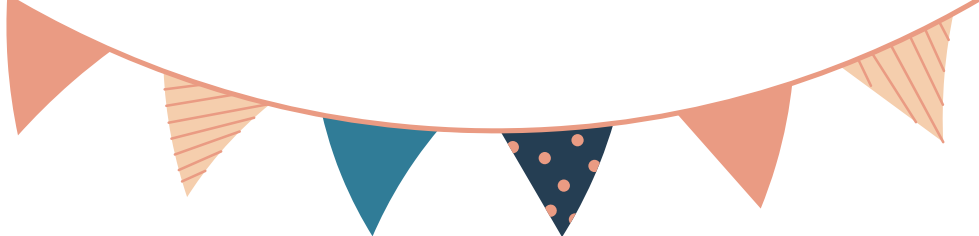
o envia un correu electrònic a:

somiserem@aspros.cat.

Et donarem una inscripció en paper.



Escaneja el codi per fer la inscripció a les activitats.



Fundació Aspros
Avinguda Joan Raspall, 30.
25002 (Lleida) · 973 278 087
aspros@aspros.cat

**Aspros t'acompanya |
Som i Serem**
663 614 076
somiserem@aspros.cat

