



**CATÀLEG D'ACTIVITATS
DE LLEURE DIARI
2025-2026**



**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

*Special
Olympics*



SPECIAL OLYMPICS 2026

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
perquè 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.
- Les activitats tenen places limitades.
- Si et quedes sense plaça, et pots apuntar a la llista d'espera.
- Les activitats són:
del 15 de setembre de 2025
fins al 19 de juny de 2026.
- 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 8 de setembre de 2025.

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 es farà pel banc.
- En cas que el banc retorni el rebut hauràs de pagar 1 euro més.
- El pagament es farà a principi de mes.
- Només pots fer l'activitat si està pagada.

SPECIAL OLYMPICS

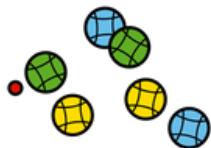


- Es faran el setembre del 2026 a Tarragona.
- Només hi podràs participar si en aquest curs 2025 - 2026 has competit en algun esport.

ACTIVITATS DE LLEURE DIARI



PETANCA INDOOR (Màxim 8 persones)



DIA: DILLUNS

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

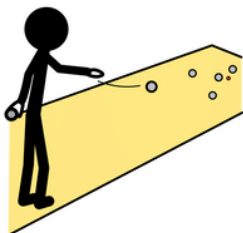
ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

PREU AMB COMPETICIÓ: 44 EUROS AL MES

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

PETANCA OUTDOOR (Màxim 8 persones)



DIA: DILLUNS

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

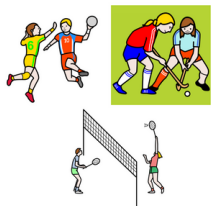
ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

PREU AMB COMPETICIÓ: 44 EUROS AL MES

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

MULTIESPORTS (Màxim 12 persones)



DIA: DILLUNS

HORA: De 17:10h a 18:15h

ESPAI: Pavelló Sícoris Club

PREU: 18 EUROS AL MES

PREU AMB COMPETICIÓ: 46 EUROS AL MES

- *Campionat Territorial de Bàdminton*
- *Campionat de Catalunya de Floorball (Hockey)*

DEFENSA PERSONAL (Màxim 8 persones)



DIA: DILLUNS

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

ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

ZUMBA (Màxim 8 persones)



DIA: DIMARTS

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

ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

CIRC (Màxim 8 persones)



DIA: DIMARTS

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

ESPAI: Sala Som i Serem

PREU: 18 EUROS AL MES

FITNESS (Màxim 8 persones)



DIA: DIMARTS

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

ESPAI: Sala Som i Serem

PREU: 18 EUROS AL MES

KARAOKE (Màxim 8 persones)



DIA: DIMARTS

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

ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

MARXA NÒRDICA (Màxim 8 persones)



DIA: DIMARTS

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

ESPAI: Sala Som i Serem

PREU: 18 EUROS AL MES

BÀSQUET (Màxim 12 persones)



DIA: DIMECRES

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

ESPAI: Pavelló dels Magraners

PREU: 18 EUROS AL MES

PREU AMB COMPETICIÓ: 46 EUROS AL MES

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

DANSA URBANA (Màxim 8 persones)



DIA: DIMECRES

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

ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

FUTBOL SALA (Màxim 12 persones)



DIA: DIMECRES

HORA: De 18.30h a 19:20h

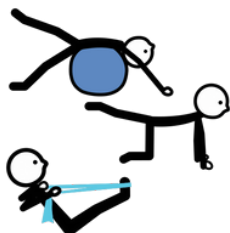
ESPAI: Pavelló dels Magraners

PREU: 18 EUROS AL MES

PREU AMB COMPETICIÓ: 65 EUROS AL MES

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

PILATES (Màxim 8 persones)



DIA: DIMECRES

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

ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

PINTURA (Màxim 8 persones)



DIA: DIJOUS

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

ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

SOM RITME! (Màxim 8 persones)



DIA: **DIJOUS**

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

ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

JOCS DE TAULA (Màxim 8 persones)



DIA: **DIVENDRES**

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



ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

COSIDOR (Màxim 8 persones)



DIA: **DIVENDRES**

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

ESPAI: Espai Josep Vallverdú (Primer pis)

PREU: 18 EUROS AL MES

TENNIS TAULA (Màxim 8 persones)



DIA: DIVENDRES

HORA: De 17.30h a 18:20h

ESPAI: Sala Som i Serem

PREU: 18 EUROS AL MES

PREU AMB COMPETICIÓ: 40 EUROS AL MES

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

BALLS DE SALÓ (Màxim 8 persones)



DIA: DIVENDRES

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

ESPAI: Sala Som i Serem

PREU: 18 EUROS AL MES

ACTIVITATS DE LLEURE EXTERNES



PÀDEL (Màxim 8 persones)



DIA: DIMARTS

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

ESPAI: Gimnàs Trèvol

PREU: 40 EUROS AL MES

PREU AMB COMPETICIÓ: 62 EUROS AL MES

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



AQUAGYM EPISCOPAL (Màxim 10 persones)



DIA: DIMECRES

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

ESPAI: Piscines Episcopal

PREU: 22 EUROS AL MES

** Comença el dimecres 1 d'octubre
i acaba el 17 de juny*



Col·legi Episcopal
Lleida

CALENDARI DE COMPETICIONS



CAMPIONAT	LOCALITAT	DATA
Campionat Territorial de Pàdel	LLEIDA	15 de novembre de 2025
Campionat Territorial de Tennis Taula i Bàdminton	LLEIDA	21 de febrer de 2026
Campionat Territorial de Bàsquet	BALAGUER	31 de gener de 2026
Campionat Territorial de Petanca	LA SEU D'URGELL	18 d'abril de 2026
Campionat Territorial de Futbol Sala	SOLSONA	6 de juny de 2026
Campionat de Catalunya de Bàsquet	BLANES	8 de març de 2026
Campionat de Catalunya de Tennis Taula, Bàdminton i Floorball	LES BORGES BLANQUES	14 de desembre de 2025
Campionat de Catalunya de Futbol Sala	CASTELLAR DEL VALLÉS	19 d'abril de 2026
Campionat de Catalunya de Pàdel	A concretar	A concretar

*Aquest calendari pot canviar al llarg del curs.

CALENDARI DE COMPETICIONS



CAMPIONAT	LOCALITAT	DATA
Campionat de Catalunya de Petanca	MARTORELL	17 de maig de 2026
Lliga Interclubs Futbol Sala	LLEIDA	• 18 de desembre de 2025 • 24 de gener de 2026 • 28 de març de 2026
	TARRAGONA	• 13 de desembre de 2025 • 28 de febrer de 2026 • 25 d'abril de 2026
Lliga Interclubs Bàsquet	LLEIDA	• 22 de novembre de 2025 • 20 de desembre de 2025 • 17 de gener de 2026 • 7 de febrer de 2026 • 14 de març de 2026 • 11 d'abril de 2026

*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

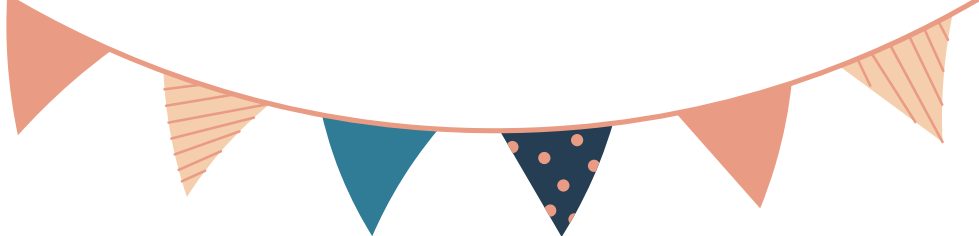
o envia un correu electrònic a:

somiserem@aspros.cat.

Et donarem una inscripció en paper.



**Escaneja el codi per fer la inscripció a les activitats o
clica damunt de la imatge!**



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

