

Noves *activitats d'oci* per a
joves i adults
2026-2027

Informació d'activitats
en *lectura fàcil*





DILLUNS

MULTIESPORTS



Dia: Dilluns

Hora: de 5:15 a 6:15 de la tarda

Lloc: Pavelló (a concretar)

Preu: 74€/Trimestre

HANDBOL



Dia: Dilluns

Hora: de 5:15 a 6:15 de la tarda

Lloc: Pavelló (a concretar)

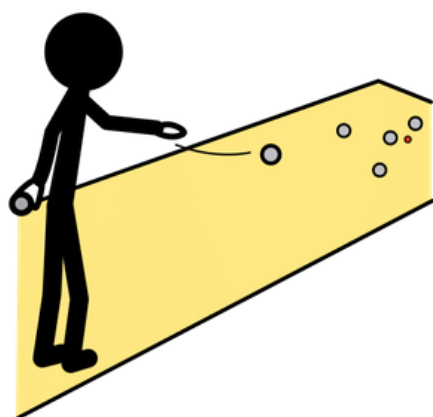
Preu: 110€/Trimestre



DILLUNS

PETANCA OUTDOOR

A l'exterior



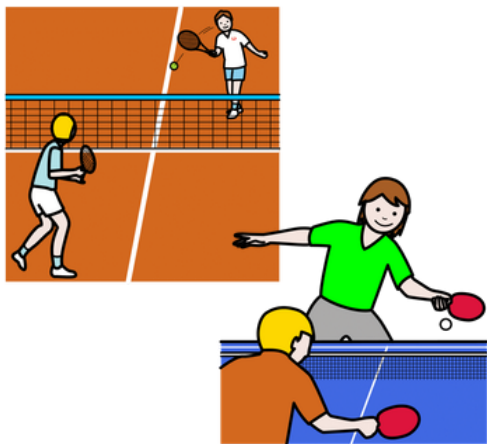
Dia: Dilluns

Hora: de 6 a 7 de la tarda

Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre

ESPORTS DE RAQUETA



Dia: Dilluns

Hora: de 6 a 7 de la tarda

Lloc: Som i Serem

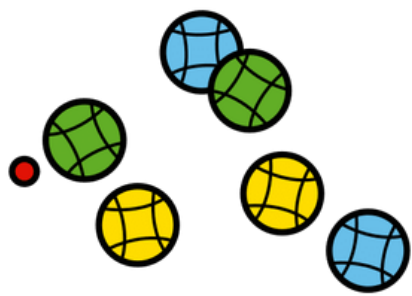
Preu: 74€/Trimestre



DILLUNS

PETANCA INDOOR

A l'interior



Dia: Dilluns

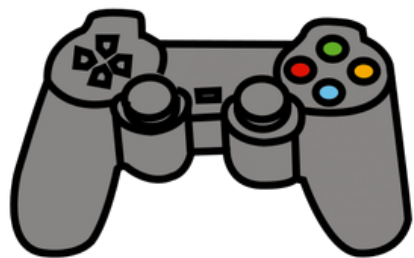
Hora: de 6:15 a 7:15 de la tarda

Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre

GAMES

Videojocs



Dia: Dilluns

Hora: de 7 a 8 de la tarda

Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre



DILLUNS

DEFENSA PERSONAL



Dia: Dilluns

Hora: de 7 a 8 de la tarda

Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre



DIMARTS

HOQUEI



Dia: Dimarts

Hora: de 5 a 6 de la tarda

Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre

ZUMBA INICIACIÓ

Per a
principiants



Dia: Dimarts

Hora: de 5:30 a 6:30 de la tarda

Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre



DIMARTS

MARXA NÒRDICA

Activitat a l'aire lliure basada en la caminada amb ajuda de bastons.



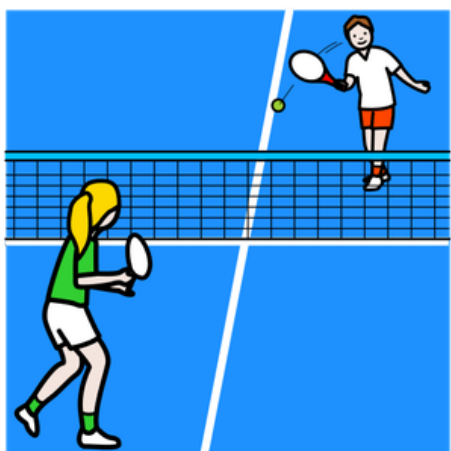
Dia: Dimarts

Hora: de 5:30 a 6:30 de la tarda

Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre

PÀDEL



Dia: Dimarts

Hora: de 6 a 7 de la tarda

Lloc: Trèvol

Preu: 108€/Trimestre



DIMARTS

STRECHING

Estiraments



Dia: Dimarts

Hora: de 6:30 a 7:30 de la tarda

Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre

FITNESS

Exercicis de resistència i força per a millorar i mantenir un bon estat físic.



Dia: Dimarts

Hora: de 6:30 a 7:30 de la tarda

Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre



DIMARTS

KARAOKE



Dia: Dimarts

Hora: de 6:15 a 7:15 de la tarda

Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre



DIMECRES

REFORÇ ESCOLAR



Dia: Dimecres

Hora: de 5 a 6 de la tarda

Lloc: Som i Serem

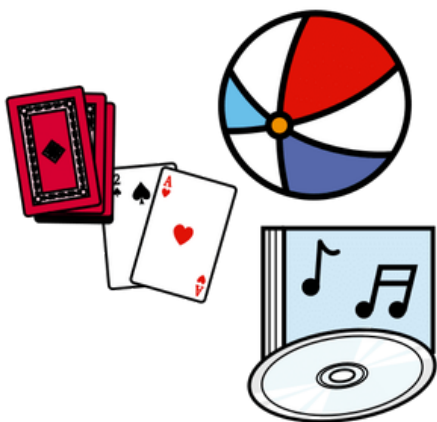
Preu: 74€/Trimestre

Es faran més dies i hores si hi ha demanda.



DIMECRES

PASSATEMPS



Dia: Dimecres

Hora: de 6 a 7 de la tarda

Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre

BÀSQUET



Dia: Dimecres

Hora: de 6 a 7 de la tarda

Lloc: Pavelló (a concretar)

Preu: 74€/Trimestre



DIMECRES

AQUAGYM

Exercicis gimnàstics a dins de l'aigua.



Dia: Dimecres

Hora: de 6:30 a 7:20 de la tarda

Lloc: Episcopal

Preu: 74€/Trimestre

FUTBOL



Dia: Dimecres

Hora: de 7 a 8 de la tarda

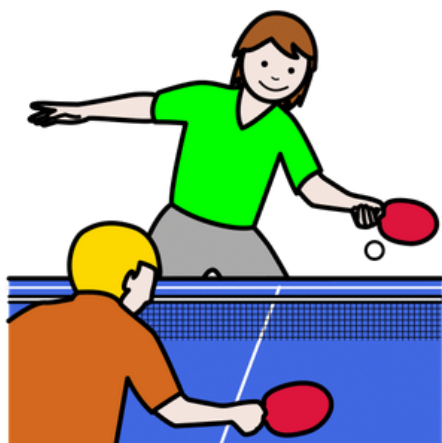
Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre



DIJOUS

TENNIS TAULA



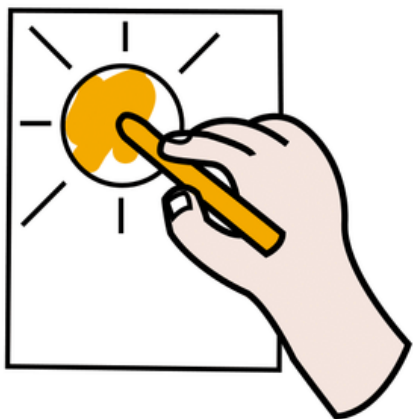
Dia: Dijous

Hora: de 5 a 6 de la tarda

Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre

ARTS PLÀSTIQUES



Dia: Dijous

Hora: de 5:30 a 6:30 de la tarda

Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre



DIJOUS

ZUMBA AVANÇAT

De nivell alt



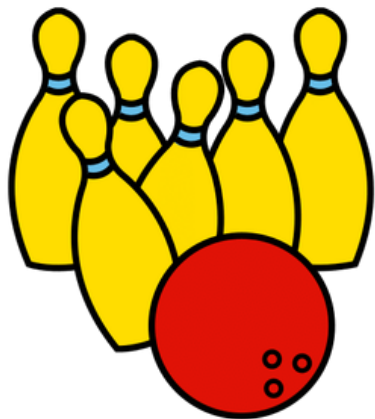
Dia: Dijous

Hora: de 6 a 7 de la tarda

Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre

BITLLES/BOLOS



Dia: Dijous

Hora: de 6 a 7 de la tarda

Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre



DIJOUS

SOM RITME!

Activitat musical basada en la percussió, el ritme i l'expressió corporal.



Dia: Dijous

Hora: de 6:30 a 7:30 de la tarda

Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre

CYCLING

Bicicleta a l'interior o exterior



Dia: Dijous

Hora: de 7 a 8 de la tarda

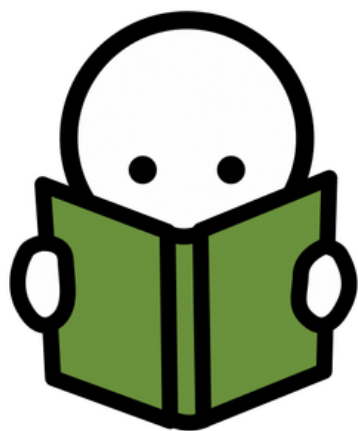
Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre



DIVENDRES

LECTURA



Dia: Divendres

Hora: de 5:30 a 6:30 de la tarda

Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre

BALLEM



Dia: Divendres

Hora: de 5:30 a 6:30 de la tarda

Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre



DIVENDRES

BÀSQUET



Dia: Divendres

Hora: de 6 a 7 de la tarda

Lloc: Pavelló (a concretar)

Preu: 74€/Trimestre

MUSCULACIÓ



Dia: Divendres

Hora: de 6:30 a 7:30 de la tarda

Lloc: Som i Serem

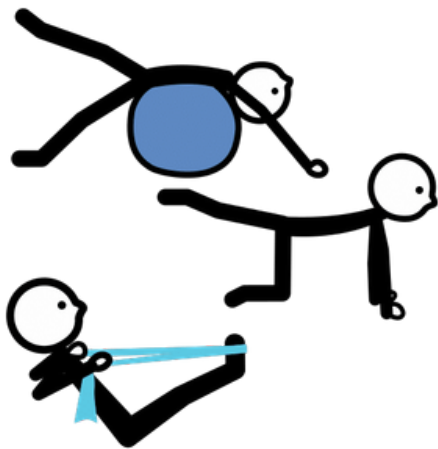
Preu: 74€/Trimestre



DIVENDRES

PILATES

Exercicis suaus i controlats per millorar la força, la flexibilitat i la postura.



Dia: Divendres

Hora: de 6:30 a 7:30 de la tarda

Lloc: Som i Serem

Preu: 74€/Trimestre

UN DIA A LA SETMANA

NATACIÓ INCLUSIU

Per a tothom



Un dia a la setmana

Lloc: Episcopal

Preu: 99€/Trimestre

DOS DIES A LA SETMANA

NATACIÓ INCLUSIU



Dos dies a la setmana

Lloc: Episcopal

Preu: 199€/Trimestre



COM EM PUC APUNTAR A SOM I SEREM?

Truca al telèfon

674 287 905

O envia un correu electrònic a

assessorament@aspros.cat



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

Som i Serem
Carrer Penedès, 75.
25005 Lleida · 674 287 905
assessorament@aspros.cat