



mont-aQua

espai  
de salut  
i esport





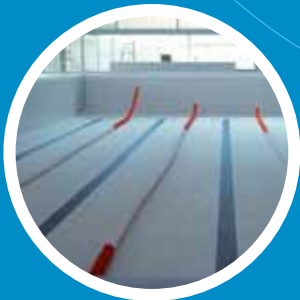
## PRESENTACIÓ DE L'ALCALDE

Montbui estrena “mont-aQua” el nou espai de salut i esport que completa l'oferta d'equipaments esportius del nostre municipi. El somni de tenir un pavelló i piscina coberta de primer nivell ja és una realitat. Entre tots l'hem fet possible. Pocs municipis com el nostre poden disposar d'un equipament com “mont-aQua”, que millorarà la qualitat de vida dels nostres ciutadans i que també generarà riquesa i llocs de treball en un moment difícil com l'actual.

S'hi han invertit més de 7'5 milions d'euros, aconseguits gràcies a la bona gestió municipal -conveni urbanístic- i també a les aportacions d'altres administracions.

Espero i desitjo que entre tots fem el millor de “mont-aQua”, que estarà gestionat per l'empresa GEAFE, i en el que es podran banyar en horari escolar i de forma gratuïta els nens i nenes de les escoles de Montbui.

Teo Romero Hernández



# Què és mont-aQua?

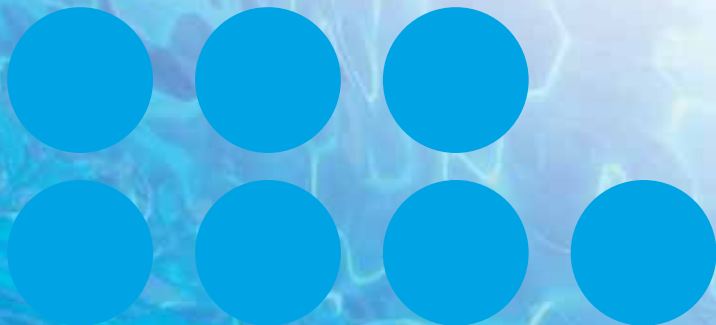
És el nou centre d'oci i salut de Montbui. Ubicat en plena zona esportiva municipal, el nou espai de salut i esport disposa de piscina coberta, pistes esportives, gimnàs, i tots els serveis i espais adreçats a la tonificació del cos i la pràctica esportiva.

## LA INVERSIÓ EN EQUIPAMENTS MÉS GRAN REALITZADA MAI A MONTBUI

L'espai de salut i oci "mont-aQua" ha tingut un cost superior als 7'5 milions d'euros. Es tracta de la major inversió de la història realitzada en equipaments a Montbui. Ha estat finançada gràcies a un conveni urbanístic promogut per l'ajuntament, i també ha comptat amb el suport econòmic de la Generalitat de Catalunya i la Diputació de Barcelona.

## EL NOU PAVELLÓ POLIESPORTIU DE MONTBUI

"mont-aQua" acull un pavelló poliesportiu de 1.217 metres quadrats. El nou pavelló, que es pot dividir en tres pistes més petites, disposa de tots els serveis necessaris per a la pràctica d'esports com bàsquet, handbol, futbol sala, gimnàstica, voleibol... El pavelló compta amb grades habilitades per poder presenciar els diferents esports i també té diferents accessos. El nou pavelló té tots els serveis imprescindibles per a la pràctica d'esport, tant de competició com en la seva vessant més lúdica.



# Instal·lacions i serveis de la piscina coberta mont-aQua



## PISCINA COBERTA

Dimensions: 20x10'5 metres  
Profunditat: 1'40 metres  
Número de carrers: 5  
Temperatura de l'aigua: 27° a l'estiu  
28 ° a l'hivern

### ACTIVITATS AQUÀTIQUES

- NATACIÓ
- CURSETS DE NATACIÓ PER A ADULTS, INFANTS I NADONS
- ACTIVITATS AQUÀTIQUES: AQUAGYM-AQUATBC I AQUAFITNESS
- ZONA D'AIGUA TERMAL:
  - LLITS D'AIGUA
  - SPA
  - SAUNA
  - CASCADES D'AIGUA
  - CONTRACORRENTS

### ALTRES ACTIVITATS

- SALA DE FITNESS
- SALA DE "CICLO INDOOR"
- SALA D'ACTIVITATS
- COS I MENT
- ACTIVITATS DIRIGIDES COREOGRAFIADES
- ACTIVITATS DIRIGIDES NO COREOGRAFIADES
- ACTIVITATS MIXTES
- ACTIVITATS EXPRESS
- SERVEIS COMPLEMENTARIS DE SALUT I BELLESA



# Activitats aquàtiques

## CURSETS DE NATACIÓ PER A ADULTS, INFANTS I NADONS



## NATACIÓ

Ús lliure de la piscina per a nedar. Cal disposar del pla d'ús i conèixer-lo per determinar quins són els millors horaris per venir a nedar i la disponibilitat de carrers que hi haurà. El socorrista li ajudarà si té qualsevol problema.

### **Natació nadons** (de 6 a 36 mesos)

L'objectiu d'aquest programa és contribuir al creixement integral del bebé, mitjançant activitats d'estimulació cognitiva, psico-motriu i soci-afectiva en el mitjà aquàtic. És requisit que el bebé tingui entre 3 i 36 mesos d'edat, i que a les sessions sempre assisteixin la mare o el pare, o en defecte d'això designar un acompanyant que tingui llaços d'afecte amb el nadó. El programa també busca aprofundir els vincles afectius entre pares i fills.

### **Natació preescolar** (de 3 a 5 anys)

Està dirigit a desenvolupar l'esquema psicomotor del nen dintre del mitjà aquàtic, afavorint que arribi a una familiarització progressiva que li doni una autonomia suficient i que li permeti considerar l'aigua com un mitjà agradable i motivant. El seu objectiu és brindar-li al nen ambientació, familiarització i lliure exploració del mitjà aquàtic. Així mateix, enriquir les seves possibilitats psicomotrius, sòcio-afectives i cognitives.

### **Natació infantil** (de 6 a 15 anys)

Activitat d'iniciació i perfeccionament de la natació. És una activitat que busca una correcta progressió del nen en el mitjà aquàtic de manera que li permeti arribar a unes habilitats aquàtiques bàsiques. Això, li ajudarà a evolucionar a poc a poc cap a un perfeccionament de la tècnica dels estils.

### **Natació terapèutica per a nens**

Activitat orientada a compensar patologies morfo-esquelètiques mitjançant exercicis terapèutics aquàtics (serà un requisit indispensable que els nens sàpiguen nedar per a inscriure's en aquests grups).

### **Natació adults**

La finalitat principal és aconseguir un aprenentatge general i suficient per a la pràctica de la natació, així com, afavorir la relació social entre els usuaris i fomentar uns hàbits esportius que ajudin a donar-los una millor qualitat de vida.

### **Activitats aquàtiques per a discapacitats psíquics**

Són activitats dirigides a persones que pateixen discapacitat psíquica. Es pretén aconseguir un millor equilibri psicofísic i que la persona arribi a una autonomia acceptable dintre del mitjà.

### **Activitats aquàtiques per a discapacitats físics**

Dirigides a persones que pateixen alguna discapacitat física. Pretenen afavorir la integració social d'aquest tipus de persones i exercitar el cos; la finalitat que persegueix és aconseguir si és possible una adaptació al mitjà aquàtic per a poder gaudir amb tota normalitat de l'activitat aquàtica.

### **Cursets de natació terapèutica**

Activitat orientada a contrarestar malalties i lesions, degudes freqüentment a l'edat, mitjançant exercicis dintre de l'aigua. Un mitjà que, per altra banda, ofereix innombrables beneficis a l'hora de lluitar contra la degeneració d'aquestes malalties i alteracions.



## ELS BENEFICIS PRINCIPALS DE LA NATACIÓ A mont-aQua són:

1. Nedar és una activitat sense impactes, permet treball aeròbic i la implicació de tots els grans grups musculars.
2. Molt recomanat per a tots els públics.
3. La pràctica és fàcil per a persones que per diferents motius no poden practicar altres esports.

## AQUAGYM-AQUATBC I AQUAFITNESS

**Aquagym:** Activitat aquàtica amb música, amb especial atenció a la prevenció articular i la millora de la salut. S'introdueixen aspectes lúdics i treballs col·lectius per a afavorir la relació social del grup

**Aquatbc:** Activitat aquàtica de treball cardiovascular i tonificació muscular on es realitzen repeticions d'exercicis guiades per músiques.

**Aquafitness:** Activitat aquàtica de treball de tonificació muscular on es realitzen repeticions d'exercicis amb diferent material.



## ZONA D'AIGUA TERMAL

Dimensions: 51.76m<sup>2</sup>

Profunditat: 1.40 m

Temperatura de l'aigua: 30° per a l'estiu i 31° per a l'hivern

Zona d'aigua equipada amb dues cascades d'aigua i 4 contracorrents amb diferents efectes (lumbar, cervical, etc.). Les cascades i contracorrents produeixen un sistema d'acte massatge amb beneficis terapèutics en la zona posterior de cap i coll, tòrax, abdomen i extremitats.

## LLITS D'AIGUA

Ocupació màxima de 3 persones

Profunditat : 1.40 m (no cobreix i s'accedeix a través d'una escala)

Temperatura de l'aigua: 30° per a l'estiu, 31° per a l'hivern).

Els llits són una espècie de piscina petita climatitzada que disposa d'una superfície en forma de llit per a tombar-se i per on surten bombolles que proporcionen un hidromassatge i sensacions de benestar dintre de l'aigua.



# Altres activitats

## SPA

Profunditat: 1.40m (no cobreix i s'accedeix a través d'una escala)  
Temperatura de l'aigua: 30° per a l'estiu, 31° per a l'hivern.

El spa és una espècie de piscina climatitzada petita envoltada d'hidrojets que creen un massatge integral. En l'interior de la banyera hi ha seients, cadascun s'ha dissenyat pensant en l'ergonomia de les seves formes i la situació estratègica dels hidrojets permet que aquests actuïn sobre tots els punts clau del cos. Els micro hidrojets, hidrojets rotatoris i altres opcions li proporcionen una gran varietat d' hidromassatges i sensacions dintre del mateix spa.

## SAUNA

A mont-aQua hi ha dues saunes (masculina i femenina):

La temperatura és de 80° C i la humitat del 20 per cent.

La sauna és un habitacle vertebrat per una estructura de fusta amb material aïllant en el seu interior. Està equipada amb lliteres o bancs interiors. L'element essencial de la sauna és l'equip elèctric que genera la calor, escalfant l'aire per a provocar una temperatura molt elevada en el seu interior alhora que s'obté un nivell d'humitat molt baix a causa del efecte d'absorció de la fusta.

Com prendre una sauna? És important haver fet la digestió del menjar i preferentment entrar amb l'intestí i bufeta buits. També cal eliminar els objectes metàl·lics que duem (anells, cadenes, rellotges, etc.) i prendre una dutxa i un rentat enèrgic (com norma higiènica), si pot ser amb aigua calenta per a començar a acostumar al nostre organisme a les altes temperatures. S'entra a la sauna, a temperatures entre 80° -90°C. El temps d'estada pot oscil·lar entre els 10-15 minuts.

Beneficis de la sauna: Alleugeriment dels dolors de columna , l'augment de la circulació sanguínia , la hidratació de la pell i desobstrucció dels porus , combat l'estrès i la hipertensió,etc. A més d'això, relaxa la musculatura , neteja i desobstrueix les vies respiratòries, desintoxica i expulsa les impureses de l'organisme i combat malalties de l'aparell respiratori.

## SALA DE FITNESS

Dimensions: 192 metres quadrats

**A la sala de Fitness es diferencien quatre espais:**

- a) Zona amb maquinària cardiovascular
- b) Zona amb maquinària de musculació
- c) Zona de pes lliure
- d) Zona d'abdominals i estiraments

Activitats i serveis a la Sala de Fitness

**Fitness muscular:** Servei d'aparells de musculació isotònics i de pes lliure on es podrà treballar de forma completa i controlada tots els grups musculars del cos.

**Fitness cardiovascular:** Espai integrat per bicicletes estàtiques, tant verticals com reclinades, cintes ergonòmiques amb variació de pendent, elíptiques, steps i remos. Totes elles disposen de programes d'entrenament i pulsòmetre. És un dels espais més importants de la sala.

**Estiraments:** Espai destinat a tonificar la musculatura abdominal i als estiraments de la musculatura, abans i després de l'activitat.

Hi ha programes d'entrenament personalitzats, segons els objectius de cada usuari.







## SALA DE “CICLO INDOOR”

Dimensions: 154 metres quadrats

Sala equipada amb 20 bicicletes de la marca Schwinn. El “ciclo indoor” és una sessió d'entrenament cardiovascular que es realitza en una bicicleta estàtica al ritme trepidant de la música més actual. Activitat recomanada per reduir el percentatge de greix corporal.

## SALA D'ACTIVITATS

Dimensions: 151 metres quadrats

Sala equipada amb miralls i material divers com steps (plataformes especials per realitzar exercicis), xertubes (bandes elàstiques de resistència), theraband (cinta elàstica per a fitness) peses, matalassets d'activitats, fitball (pilota per dur a terme diferents exercicis), entre d'altres.

En aquesta sala es faran diferents activitats dirigides. La sala no serà d'ús lliure. Només s'hi podrà accedir en horari de classes.

## COS I MENT:

Activitats complementàries que s'hi realitzaran

### **Pilates bàsic**

Sistema de entrenament físic i mental que garanteix equilibri al nostre cos mitjançant el control dels moviments corporals.

### **Reeducació postural** (esquena sana)

Sessions d'exercicis per aconseguir una millora de les postures del nostre cos.

### **Ioga** (activitat complementària)

Mitjançant el ioga es va aconseguint prendre consciència progressivament sobre cada part del cos (músculs, articulacions, tendons...)

### **Tai-txi** (activitat complementària)

Antiga art marcial xinesa amb reconeguts beneficis per a la salut mental i física, que es realitza mitjançant moviments relaxats i harmònics en combinació amb la respiració.

### **Pilates avançat** (activitat complementària)

Activitat que consisteix en una educació corporal molt completa i equilibrada que centra la seva atenció en la investigació del control dels moviments corporals mitjançant el domini mental.



# Altres activitats

## ACTIVITATS DIRIGIDES COREOGRAFIADES -incloses a la quota-

### **Aerostyle** (activitat de ball)

Activitat que té com a objectiu primordial millorar el sistema cardiovascular mitjançant la combinació de passos aeròbics de diferents estils com jazz, hip hop, ritmes llatins...

### **Step** (activitat de ball)

Combinació de passos sobre una plataforma que permet la millora del sistema cardiovascular i la coordinació.

### **Cardiobox** (activitat d'arts marcial)

Activitat aeròbica de gran intensitat en la que es combinen tècniques i fonaments del box, kickboxing i arts marcial.

### **Aero-step iniciació**

Sessió coreografiada dirigida a introduir les sessions d'aeròbic i step de forma senzilla.

### **Llatí**

Sessió coreografiada on es treballen moviments bàsics del ball llatí.

## ACTIVITATS DIRIGIDES NO COREOGRAFIADES

-incloses a la quota-

### **G.A.C.** (activitat muscular)

Treball de tonificació localitzada del gluti, abdomen i panxa.

### **Tonificació**

Treball muscular específic amb la utilització de material divers

### **Power Pump**

Sessions d'entrenament de la força amb barres i discos. Destinades a endurir, tonificar i definir la musculatura de tot el cos.

## ACTIVITATS MIXTES -incloses a la quota-

### **TBC**

Combinació de treball aeròbic i de tonificació, utilitzant diversos materials.

### **Circuit Training** (CT)

Entrenament en circuit, destinat a millorar la velocitat i la resistència muscular, i també la resistència cardíaca.

### **Tono-steps**

Combinació de treball aeròbic i tonificació, utilitzant diversos materials i l'step.

### **Training Camp**

Sessió que combina el treball aeròbic i el de tonificació muscular a través dels sistemes d'entrenament dels militars.

### **Tonobox**

Combinació del treball aeròbic mitjançant la combinació d'arts marcial i tonificació.





## ACTIVITATS EXPRESS -incloses a la quota-

Són sessions de 30 minuts amb un objectiu específic i màxima eficàcia per posar-se en forma. Ideal per als socis de "mont-aQua" que disposin de poc temps.

Les sessions "express" seran:

**Abd Power:** entrenament muscular dels abdominals en 30 minuts amb diferents exercicis.

**GAC:** Treball de tonificació localitzada del gluti, abdomen i cames.

**Estiraments:** La millor forma de relaxar la musculatura, afavorir la mobilitat articular i prevenir lesions.

## SERVEIS COMPLEMENTARIS DE SALUT I BELLESA

Són serveis per a abonats i no abonats.

No estan inclosos a la quota de soci -els abonats tenen preus ventatjosos-

**Fisioteràpia**

**UVA**

**Dietètica**

**Estètica**



# Q

### LA "Q" DE QUALITAT DE VIDA

mont-aQua et permet millorar la teva qualitat de vida.

- Millorar la teva salut
- Cuidar la vessant estètica del teu cos
- Combatre l'estrès
- Augmentar la vitalitat
- Millorar l'autoestima personal

## UN EQUIPAMENT SOSTENIBLE

mont-aQua ha estat dissenyat i construït seguint els màxims criteris de sostenibilitat. El disseny de l'equipament permet que hi entri llum natural durant gran part del temps i també s'hi han instal·lat plaques solars per aconseguir el màxim aprofitament energètic. D'igual manera s'han aplicat criteris de sostenibilitat en l'elecció del mobiliari i l'enllumenat de l'edifici. A més, l'aigua derivat de l'ús de "mont-aQua" serà reutilitzat per al rec públic a través d'un dipòsit ubicat a la mateixa instal·lació.

## LA ZONA ESPORTIVA MUNICIPAL DE MONTBUI ES COMPLETA AMB:

\*Estadi Municipal de Futbol

\*Piscina d'estiu

\*Pistes polivalents -de nova construcció i ubicades a tocar del recinte



# mont-aQua

Ens trobareu a  
l'Avinguda de l'Esport  
Sta. Margarida de Montbui

