



PROGRAMA D'ACTIVITATS ESPORTIVES (De l'11 al 17 de maig de 2026)

Dilluns, 11 de maig de 2026

Ciclo Indoor

Organitza: Piscina Municipal de Sitges

Tipus d'activitat: Activitat cardiovascular en bicicleta estàtica al ritme de la música, per millorar al resistència cardiovascular i muscular.

Dia: Dilluns, 11 de maig de 2026

Hora: A les 9:30 hores

Lloc: Piscina Municipal de Sitges (sala ciclo)

Per a més informació: 651.789.903 / carlesguerrero@forus.es

Zumba

Organitza: Piscina Municipal de Sitges

Tipus d'activitat: Activitat de ball, coreografiada i al ritme de la música, basada en els ritmes llatins, salsa, merengue, rumba, regaetton i samba.

Dia: Dilluns, 11 de maig de 2026

Hora: A les 19 hores

Lloc: Piscina Municipal de Sitges (sala 1)

Per a més informació: 651789903, carlesguerrero@forus.es

Dimarts, 12 de maig de 2026

Ioga

Organitza: Piscina Municipal de Sitges

Tipus d'activitat: Activitat cos-ment per millorar el control físic i mental a través de la meditació i de les diferents asanes.

Dia: Dimarts, 12 de maig de 2026

Hora: A les 10:15 hores

Lloc: Piscina Municipal de Sitges (sala 2)

Per a més informació: 651.789.903 / carlesguerrero@forus.es

Aquafitness

Organitza: Piscina Municipal de Sitges

Tipus d'activitat: Activitat aquàtica i cardiovascular i de tonificació i al ritme de la música, per millorar la força i la resistència cardiovascular i coordinació dins de l'aigua.

Dia: Dimarts, 13 de maig de 2026

Hora: A les 19 hores

Lloc: Piscina Municipal de Sitges



Per a més informació: 651.789.903 / carlesguerrero@forus.es

Taller de Marxa Nòrdica

Organitza: Departament d'Esports

Tipus d'activitat: Activitat dirigida a totes les edats per aprendre la tècnica dels bastons de marxa nòrdica.

Dia: Dimarts, 12 de maig de 2026

Hora: A les 18 hores

Lloc: Parc de Can Robert

Per a més informació: 938.945.056 / esports@sitges.cat

Dimecres, 13 de maig de 2026

Body Pump

Organitza: Piscina Municipal de Sitges.

Tipus d'activitat: Activitat de tonificació coreografiada al ritme de la música, per millorar la resistència de tots els grups musculars.

Dia: Dimecres, 13 de maig de 2026

Hora: A les 8 hores

Lloc: Piscina Municipal de Sitges (sala 1)

Per a més informació: 651789903 / carlesguerrero@forus.es

Caminada per a la salut

Organitza: Departament d'Esports amb la col·laboració del CAP Sitges

Tipus d'activitat: Consisteix a caminar en grup pel municipi, amb l'objectiu que l'activitat física sigui un hàbit saludable, fomentant d'aquesta manera els beneficis psicosocials, l'afectació emocional entre les persones i les relacions interpersonals.

Dia: Dimecres, 13 de maig de 2026

Hora: A les 9 hores

Lloc: Centre d'Atenció Primària (CAP Sitges)

Per a més informació: 938.945.056 / esports@sitges.cat

Activitat esportiva Fundació Ave Maria

Organitza: Fundació Ave Maria

Tipus d'activitat: Activitat motriu als jardins de Terramar aprofitant els espais i elements naturals i mobiliari del parc per realitzar exercicis.

Dia: Dimecres, 13 de maig de 2026

Hora: A les 11 hores

Lloc: Jardins de Terramar (parc del sentits)

Per a més informació: 938.948.646

En forma

Organitza: Piscina Municipal de Sitges



Tipus d'activitat: Activitat cardiovascular i de tonificació al ritme de la música, de baix impacte i intensitat mitjana per millorar la resistència muscular i cardiovascular.

Dia: Dimecres, 13 de maig de 2026

Hora: A les 17 hores

Lloc: Piscina Municipal de Sitges (sala 1)

Per a més informació: 651.789.903 / carlesguerrero@forus.es

Dijous, 14 de maig de 2026

Esquena sana

Organitza: Piscina Municipal de Sitges

Tipus d'activitat: Activitat cos-ment per treballar la musculatura estabilitzadora i de la zona mitja del cos, amb l'objectiu de millorar la higiene postural.

Dia: Dijous, 14 de maig de 2026

Hora: A les 9 hores

Lloc: Piscina Municipal de Sitges (sala 2)

Per a més informació: 651.789.903 / carlesguerrero@forus.es

Body Attack

Organitza: Piscina Municipal de Sitges

Tipus d'activitat: Activitat cardiovascular coreografiada i al ritme de la música que combina intervals de diferent intensitats amb exercicis de força i potència per optimitzar la condició física.

Dia: Dijous, 14 de maig de 2026

Hora: A les 19:15 hores

Lloc: Piscina Municipal de Sitges (sala 1)

Per a més informació: 651.789.903 / carlesguerrero@forus.es

Divendres, 15 de maig de 2026

Body Combat

Organitza: Piscina Municipal de Sitges

Tipus d'activitat: Activitat cardiovascular coreografiada i al ritme de la música, basada en les arts marcials, per millorar la capacitat cardiovascular, la força, l'agilitat, la flexibilitat i la coordinació.

Dia: Divendres 15 de maig de 2026

Hora: A les 10 hores

Lloc: Piscina Municipal de Sitges (sala 1)

Per a més informació: 651.789.903 / carlesguerrero@forus.es

Bateig de mar

Organitza: Club Nàutic de Sitges



Tipus d'activitat: Tast de navegació a través de sortides amb vaixell escola de 20 minuts en torns de 4 persones.

Dia: Divendres 15 de maig de 2026

Hora: De 16:15 a 18:30 hores

Lloc: Club Nàutic de Sitges

Per a més informació: 937.432.057 (opció 1) d' 11h a 17h / escola@nauticsitges.com

Zumba

Organitza: Piscina Municipal de Sitges

Tipus d'activitat: Activitat de ball, coreografiada i al ritme de la música, basada en els ritmes llatins, salsa, merengue, rumba, regaetton i samba.

Dia: Divendres 15 de maig de 2026

Hora: A les 18:30 hores

Lloc: Piscina Municipal de Sitges (exterior)

Per a més informació: 651.789.903 / carlesguerrero@forus.es

Conferència "Ara o mai" de la Núria Picas

Organitza: Sitges Trail

Tipus d'activitat: conferència

Dia: Divendres, 15 de maig de 2026

Hora: A les 19 hores

Lloc: Espai Joan Tarrida (Carrer de Joan Tarrida, 10).

Dissabte, 16 de maig de 2026

Classes Surf i Paddle Surf

Organitza: Sitges Surf Club

Tipus d'activitat: Classes per a nens de 8 a 16 anys, jornada de 2 hores per a fer surf en cas d'onades, si no hi ha onades es faria sortida amb taules de paddle surf per les costes del Garraf.

Dia: Dissabte 16 de maig de 2026

Hora: De 12 a 14 hores

Lloc: Instal·lacions de sitges surf club, a la platja d'Aiguadolç

Per a més informació: 628126272 / info@sitgessurf.club

Entrenament amb la Núria Picas

Organitza: Sitges Trail

Tipus d'activitat: entrenament

Dia: Dissabte, 16 de maig de 2026

Hora: A les 8 hores

Lloc: Jardins Terramar Sitges

Campionat de partides ràpides d'escacs



Organitza: Penya d'Escacs Casino Prado

Tipus d'activitat: Campionat de partides ràpides d'escacs, obert a tothom, amb previsió de 20-25 jugadors.

Dia: Dissabte 16 de maig de 2026

Hora: De 16 a 20 hores

Lloc: A la zona de vianants del carrer Francesc Gumà, just al davant del Casino Prado

Per a més informació: **677.385.593** / ferretsoler@gmail.com

Diumenge, 17 de maig de 2026

Bateig de mar

Organitza: Club Nàutic de Sitges

Tipus d'activitat: Tast de navegació a través de sortides amb vaixell escola de 20 minuts en torns de 4 persones.

Dia: Diumenge 17 de maig de 2026

Hora: De 10:30 a 11:30 hores (informació i inscripcions al passeig de la Ribera).

De 11:30 a 12:30 hores (bateig de mar)

Lloc: Club Nàutic de Sitges.

Per a més informació: 937.432.057 (opció 1) d'11h a 17h / escola@nauticsitges.com

Jornada de portes obertes d'activitats nàutiques a rem

Organitza: Nootka Kayak

Tipus d'activitat: Jornada de portes obertes dedicada a les activitats nàutiques a rem.

(bateigs de paddle surf i de canoa hawaiana).

Activitat a partir del 8 anys. Menors acompanyats d'un adult.

Dia: Diumenge, 17 de maig de 2026

Hora: De 10 a 13 hores

Lloc: Nootka Kayak & Sup, (Passeig Marítim, Platja de les Anquines)

Per a més informació i inscripcions: info@nootka-kayac.com

3ª Jornada de l'Esport Femení

Tipus d'activitat: S'organitzaran activitats esportives adreçades a nenes, joves i dones (gimnàstica rítmica, futbol, hoquei, inflables gegants, tennis taula, badminton, tennis taula, voleibol, malabars, korfbal, activitats nàutiques i de rem (surfski i caiacs), escacs o golf, entre d'altres). A les 10.30h està prevista la cursa popular Dona pas Sitges.

Dia: Diumenge 17 de maig de 2026.

Hora: De 10:30 a 13:30 hores.

Lloc: Passeig de la Ribera (al costat del Xiringuito).

Per a més informació: 938.945.056 / esports@sitges.cat