

Esports · Natura · Activitats  
Deportes · Naturaleza · Actividades  
Sports · Nature · Actividades  
Sport · Nature · Activities

Torroella de Montgrí i l'Estartit



**CAT Turisme actiu i descoberta del Parc**

Per la diversitat del paisatge, serveis i equipaments que té el nostre municipi, integrat dins del Parc Natural del Montgrí, les illes Medes i el Baix Ter, t'oferim un ampli ventall de propostes turístiques d'esports, natura i activitats.

Aquestes propostes et permetran descobrir la natura, el mar, viure aventures, aprendre, tastar el paisatge... N'hi ha per a tots els gustos, edats i categories!



© Ines Zaldivar

**E Turismo activo y descubierta del Parque Natural**

Gracias a la diversidad de paisajes, servicios y equipamientos con los que cuenta nuestro municipio, integrado dentro del Parque Natural del Montgrí, las islas Medes y el Baix Ter, os ofrecemos un abanico de posibilidades de actividades turísticas de deportes y naturaleza.

Estas propuestas os permitirán descubrir la naturaleza, el mar, vivir aventuras, aprender y probar cosas nuevas, ... ¡Hay para todos los gustos, edades y categorías!



**F Tourisme actif et découverte du Parc Naturel**

Grâce à la grande diversité de paysages, services et équipements que nous avons dans notre municipalité, enchâssé dans le Parc naturel du Montgrí, des îles Medes et du Baix Ter, nous pouvons vous offrir un grand éventail de possibilités d'activités de sport et de loisirs.

Ces propositions vous permettront de découvrir la nature, la mer, vivre nouvelles expériences, apprendre et essayer de nouvelles choses,...Il y en a pour tous les goûts, tous les âges et toutes les catégories !

**GB Active tourism discovering the Natural Park**

Thanks to the great diversity of landscapes, services and equipments that we have in our municipality, integrated into the Natural Park of Montgrí, Medes Islands and Baix Ter, we can offer a great range of touristic possibilities to enjoy your stay and have lots of fun by doing many activities.

These proposals will allow you to discover nature, the sea, live new adventures, learn and try new things, ...We wait for you! There is something for everyone!



© Eva Colomina



	Parc Natural del Montgrí, les illes Medes i el Baix Ter	Parque Natural del Montgrí, las islas Medes y el Baix Ter	Parc Naturel du Montgrí, des îles Medes et du Baix Ter	Montgrí, Medes Islands and Baix Ter Natural Park
	Reserva natural integral de les illes Medes	Reserva natural integral de las islas Medes	Réserve naturelle intégrale des îles Medes	Medes Islands full nature reserve
	Reserva natural parcial marina de les illes Medes	Reserva natural parcial marina de las islas Medes	Réserve naturelle partielle des îles Medes	Medes Islands partial marine nature reserve

- ① Passeja't pel Parc
- ② Aprèn del Parc
- ③ Llisca pel mar
- ④ Descobreix els paisatges marins
- ⑤ Viu emocions fortes
- ⑥ Posa't en forma

- ① Paséate por el parque
- ② Aprende del parque
- ③ Deslízate sobre el mar
- ④ Descubre los paisajes submarinos
- ⑤ ¿Quieres emociones fuertes?
- ⑥ Siéntete en forma

- ① Promenez-vous dans le Parc
- ② Apprenez grâce au Parc
- ③ Glissez sur l'eau
- ④ Découvrez les paysages marins
- ⑤ Voulez-vous des émotions fortes?
- ⑥ Gardez la forme

- ① Take a tour around the park
- ② Learn from de park
- ③ Glide across de sea
- ④ Discover the marine environment
- ⑤ Looking for new thrills?
- ⑥ Keep in shape



## ACTIVITATS D'OCI I ESPORTIVES · ACTIVIDADES DE OCIO Y DEPORTIVAS · ACTIVITÉS DE SPORT ET DE LOISIRS · LEISURE AND SPORT ACTIVITIES

### BOLERA · BOWLING

**BOWLING PANORAMA - L'ESTARTIT**  
Av. de Grècia, 5 · 610 151 224

### GIMNÀS · GIMNASIO · GYMNASÉ · GYMNASIUM

**FUNCTIONAL TRAINING CENTER - TORROELLA de M.**  
Porta Nova, 48 · 640 732 081

**IMPROVEMENT CENTER - TORROELLA de M.**  
Rda. Països Catalans, 10 · 663 38 10 69  
www.improvementcncr.com

**WAVE CROSSFIT - TORROELLA de M.**  
Transport, 32-C · 686 01 89 37  
www.wavecrossfit.com

### HÍPICA · HÍPICA · ÉQUITATION · HORSE RIDING

**HÍPICA MAS PAGUINA - L'ESTARTIT**  
Camí de la Gola, 43 · 972 751 472  
www.hipicamaspaguina.com

### IOGA · YOGA

**ELI IOGA - TORROELLA DE M.**  
Carrer de Santa Caterina, 75 · 654 039 872  
www.elioga.com

**LA SALADA IOGA - TORROELLA de M.**  
Dolors, 8 - Local 3 · 644 897 244 · www.lasaladaioiga.cat

**PILATES ROOM - TORROELLA de M.**  
Pg. Vicenç Bou, 45 · 679 167 083

### KARTING

**GO KARTS - L'ESTARTIT**  
Ctra. Torroella · 972 757 215 · genimar.escala@gmail.com  
www.kartslescala.com

### LLOGUER DE BICICLETES · ALQUILER DE BICICLETAS · LOCATION DE VÉLOS · BIKE RENTAL

**CH-16 - L'ESTARTIT**  
Pg. Marítim, 43 · 972 751 526 / 667648786  
www.nauticacolomi.com

**FUN EXPERIENCE - L'ESTARTIT**  
Sta. Anna, 26 · 687 702 128  
www.estimaterentaboat.com - bicis elèctriques

**XALOC DIVE TRAVEL - L'ESTARTIT**  
Eivissa, 1 · 972 752 071 · Bicis elèctriques  
www.xalocdivetravel.com

**ELECTRIC BICI MOTO 3E - TORROELLA de M.**  
Pg. Vicenç Bou, 9 · 972 119 363 / 609 740 052  
bicis elèctriques

### MINIGOLF · MINI-GOLF

**MONTPLA - L'ESTARTIT**  
Ctra. Torroella, km. 4,8 · 972 751 002  
www.montpla.cat

### PÀDEL · PADDLE

**CLUB TENNIS BAIX EMPORDÀ - L'ESTARTIT**  
Ctra. L'Estartit, km. 4,9 (MontPlà) · 695 064 208  
www.montpla.cat

**MONTPLA - L'ESTARTIT**  
Ctra. Torroella, km. 4,8 · 972 751 002 · www.montpla.cat

**COMPLEX ESPORTIU TORRE GRAN - TORROELLA de M.**  
Itàlia, 15 - Urb. Torre Gran · 972 750 650

### PARC D'ATRACCIONS · PARQUE DE ATRACCIONES · PARC D'ATTRACTIONS · AMUSEMENT PARK

**MONTPLA - L'ESTARTIT**  
Ctra. Torroella, km. 4,8 · 972 751 002  
www.montpla.cat

### PILATES

**PILATES ROOM - TORROELLA DE M.**  
Pg. Vicenç Bou, 15 · 679 167 083

**VITAL PILATES REFORMER - TORROELLA DE M.**  
Roser, 12 · 619 148 726  
www.vitalpilatesreformer.com

### ROCÒDROM · ROCÓDROMO · MUR D'ESCALADE · CLIMBING WALL

**EL XERPA DEL MONTGRÍ - TORROELLA DE M.**  
Transport, 38 · 609 811 870 / 654 785 728  
www.elxerpadelmontgri.com

### TENNIS

**CÀMPING LES MEDES - L'ESTARTIT**  
Pge. Camp de l'Arbre, s/n · 972 751 805  
www.campinglesmedes.com

**CLUB TENNIS BAIX EMPORDÀ - L'ESTARTIT**  
Ctra. L'Estartit, km. 4,9 (MontPlà) · 695 064 208  
www.montpla.cat

**HOTEL LA MASIA - L'ESTARTIT**  
Ctra. Torroella, 154 · 972 751 000 · www.masia.com

**MONTPLA - L'ESTARTIT**  
Ctra. Torroella, km. 4,8 · 972 751 002  
www.montpla.cat

**COMPLEX ESPORTIU TORRE GRAN - TORROELLA DE M.**  
Itàlia, 15 - Urb. Torre Gran · 972 750 650

### ULTRALLEUGERS · ULTRALIGEROS · ULM

**AEROCUB ULM L'ESTARTIT - L'ESTARTIT**  
Camí Puig de les Llagastes · 972 752 058 / 667 720 481  
www.ultraligeros.net

**AEROCUB EMPORDÀ - TORROELLA de M.**  
Ctra. Pals a Torroella, km. 345 · 625 746 742  
www.aeroclubemporda.com

### VISITES GUIADES · VISITAS GUIADAS · VISITE GUIDÉES · GUIDED TOURS

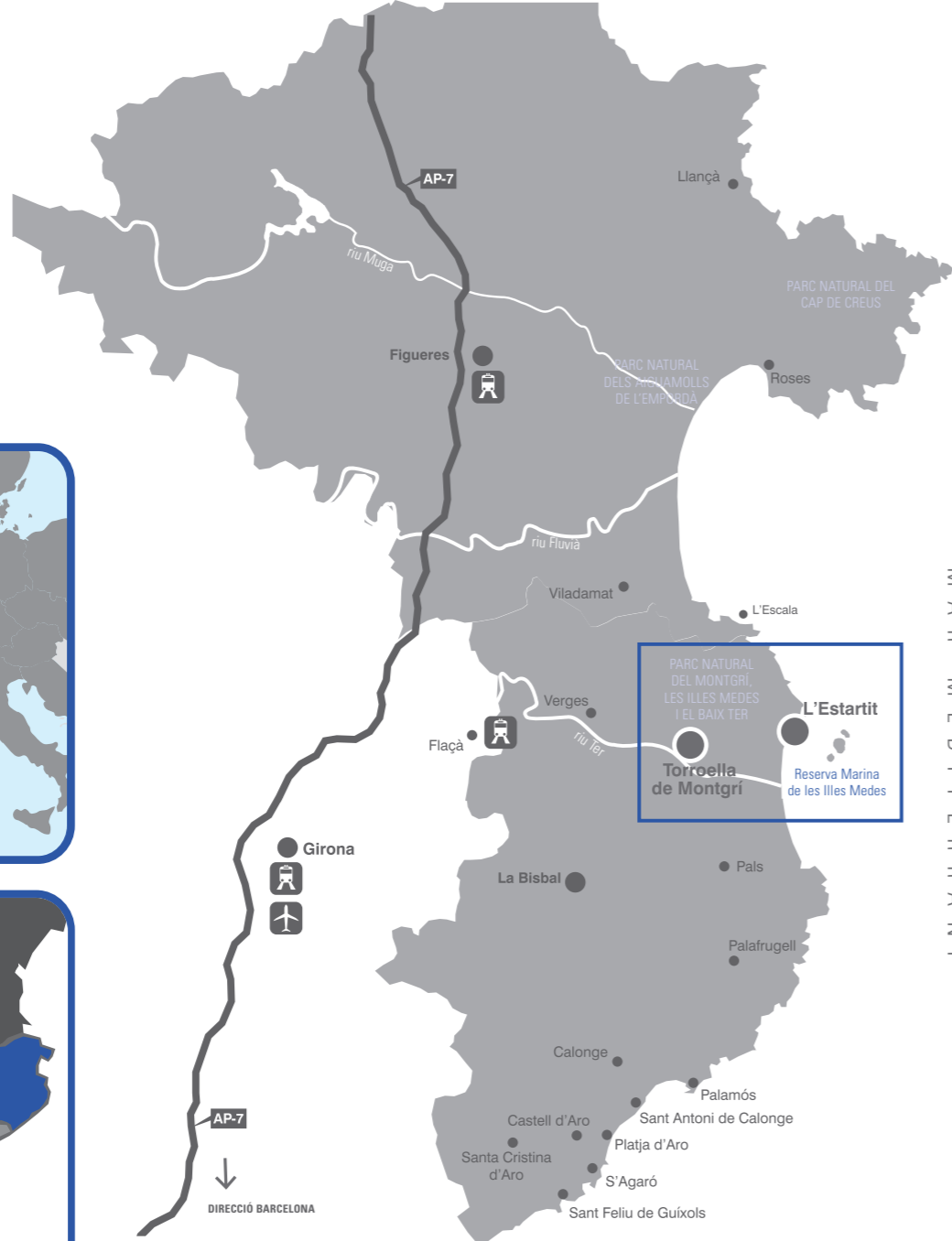
**MEDAQUA - L'ESTARTIT**  
Pg. Marítim, 13 · 972 752 043  
www.medaqua.com

**MUSEU DE LA MEDITERRÀNIA - TORROELLA de M.**  
Ullà, 31 · 972 755 180  
www.museudelamediterrania.cat

**GAIA GUIES**  
678 074 122 · www.gaiamoia.com/web







SEGUEIX-NOS | SÍGUENOS | SUIVEZ-NOUS | FOLLOW US:

 [visitestartit](#)  [Torroella-Estartit-IllesMedes](#)  [Torroella-l'Estartit-IllesMedes](#)

MÉS INFORMACIÓ | MÁS INFORMACIÓN | POUR EN SAVOIR PLUS | MORE INFORMATION

**Oficina de Turisme de l'Estartit**

Passeig Marítim, s/n - 17258 l'Estartit - Tel. +34 972 75 19 10  
[info@visitestartit.com](mailto:info@visitestartit.com) - [www.visitestartit.com](http://www.visitestartit.com)

**Oficina de Turisme de Torroella de Montgrí. Museu de la Mediterrània**

Carrer d'Ullà, 31 - 17257 Torroella de Montgrí - Tel. +34 972 75 51 80  
[info@visitestartit.com](mailto:info@visitestartit.com) - [www.visittorroella.com](http://www.visittorroella.com)

