

# Programa d'activitat física per a la gent gran 2020-2021

## GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dimecres i divendres d'11:00 a 12:00h.  
Pavelló Municipal d'Esports  
Preu: 60,00 €/curs

Activitat de condicionament físic adaptada a les capacitats de cada persona.

## IOGA

Dimarts i dijous d'11:00 a 11:45h.  
Dimarts i dijous d'12:00 a 12:45h.  
Pavelló Municipal d'Esports  
Preu: 60,00 €/curs

Pràctica global de cos i ment per a la millora de la consciència corporal i la respiració conscient. A través de postures, moviment i relaxació.

## ACTIVITATS AQUÀTIQUES

### AQUAGIM

Dilluns de 10:00 a 10:45h.  
de 10:45 a 11:30h.  
Dimarts d'11:00 a 11:45h.  
de 11:45 a 12:30h.  
Dijous de 11:45 a 12:30h.  
Divendres d'11:15 a 12:00h.

Activitat de condicionament físic a l'aigua adaptada a les capacitats de cada persona.

### NATACIÓ

Dimecres d'11:00 a 11:45h.  
Dijous de 10:45 a 11:30h.

Activitat d'aprenentatge de la natació, de millora tècnica i de condicionament físic adaptada a les condicions de cada persona.

Preu: 45,00 €/curs (1 dia a la setmana)  
75,00 €/curs (2 dies a la setmana)

## ACTIVITAT FÍSICA BARRIS

De 10:30 a 11:30h.  
Dilluns - Les Brucardes  
Dimarts - Torruella de Baix  
Dimecres - La Rosaleda  
Dijous - Pineda de Bages  
Preu: GRATUÏT

\*cal estar empadronat al nucli on es fa l'activitat.  
\*caldrà satisfer l'import de la matrícula, de 20,00 €.

## CICLE PASSEJADES DE MARXA NÒRDICA

4 passejades al curs  
+ taller tècnic de marxa nòrdica  
Preu: GRATUÏT

PROVISIONAL

**MATRÍCULA**

20,00 €/curs



Ajuntament de  
Sant Fruitós de Bages



Diputació  
Barcelona