

Programa d'activitat física per a la gent gran 2026-2027

GINNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dimecres i divendres de 10.30 a 11.30h.
Dimecres i divendres de 11.30 a 12.30 h.
Dimecres al Nexe Espai de Cultura
Divendres al Pavelló Municipal d'Esports
Preu: 60 €/curs
Activitat de condicionament físic adaptada a les capacitats de cada persona.

IOGA

Dimarts i dijous: de 11.00 a 11.45h.
Dimarts i dijous: de 12.00 a 12.45h.
Pavelló Municipal d'Esports
Preu: 60 €/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.
Dimarts: de 11.00 a 11.45h.
Divendres: de 11.15 a 12.00h.

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

NATACIÓ

Dimecres de 11:00 a 11:45h.

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

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

ACTIVITAT FÍSICA-BARRIS

Dilluns: Les Brucardes De 10.30 a 11.30 h.
Dilluns: La Rosaleda De 11.45 a 12.45 h.
Dimarts: Torroella de Baix De 09.30 a 10.30 h.
Dijous: Pineda de Bages De 09.30 a 10.30 h.

Preu: GRATUÏT

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

CICLE PASSEJADES DE MARXA NÒRDICA

4 passejades al curs

Preu: GRATUÏT

MATRÍCULA

20 €/curs

INSCRIPCIONS I INFORMACIÓ A PARTIR DEL 14 DE SETEMBRE de 2026

Presencialment al c. Padró, 72-74