





SERVEI D'ACTIVITAT FÍSICA MUNICIPAL

PLACES LIMITADES

Amb 4 propostes d'activitats diferenciades per a públics amb objectius i gustos diversos. Trieu la que més us agradi!



Pre-inscripció del 14 al 25 de setembre al formulari online
Més info a: www.caldesdemalavella.cat

AJUNTAMENT DE CALDES DE MALAVELLA

Diputació de Girona

tot edi
Educació | Lleure | Esport

QUOTA ÚNICA

Proposta per a les tardes de dilluns, dimarts i dijous, amb varietat de sessions dirigides. D'intensitat i impacte variable, d'una durada de 45' cadascuna.
Es duu a terme al gimnàs de l'escola Sant Esteve. Programació curs 2020/21:

- Dilluns: Pilates (19:30 - 20:15), Tonificació (20:20 - 21:05) i Circuit Trainer (21:10 - 21:55).
- Dimarts: TABATA (19:30 - 20:15), GAC (20:20 - 21:05) i Gym suau (21:10 - 21:55).
- Dijous: Total Body Conditioning (19:30 - 20:15), Body Fitball (20:20 - 21:05) i Pilates (21:10 - 21:55).

Totes les activitats queden incloses a la quota mensual de 20€.

IOGA

Les activitats aniran encarades a treballar la consciència corporal, l'equilibri, la flexibilitat i la força, a partir del seguiment de les indicacions de l'instructor/a de l'activitat.
L'activitat es durà a terme a l'Annex de la Casa Rosa dimarts i dijous.
S'ofereixen 2 grups:

- Grup A: de 18:30 a 20:00
- Grup B: de 20:00 a 21:30

Quota mensual: 33,20 €

EDAT D'OR

Activitat destinada a millorar les capacitats físiques. Es tracta d'activitats de mobilitat, coordinació i força general, per a assegurar-nos un millor desenvolupament en la vida quotidiana. L'activitat es durà a terme a l'Annex de la Casa Rosa els dilluns, dimecres i divendres al matí. S'ofereixen 2 grups:

- Grup A: de 09:30 a 10:30
- Grup B: de 10:30 a 11:30

L'activitat és GRATUÏTA, i requereix inscripció prèvia.

CLUB DE PASSEIG

Activitat per a majors de 18 anys, on l'instructor/a proposa una passejada pels itineraris saludables, corriols i camins que envolten el municipi.
Horari: Dijous de 09:30 a 11:30

L'activitat és GRATUÏTA, i requereix inscripció prèvia.



L'oferta de places està subjecte als criteris de les autoritats sanitàries i poden variar durant el curs.