

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:

- Iniciació: Dimarts de 9.10 h a 10.40 h
- Avançat: Dijous de 9.10 h a 11.10 h

L'activitat és GRATUÏTA, i requereix inscripció prèvia.

1



CLUB DE PASSEIG

SERVEI D'ACTIVITAT FÍSICA MUNICIPAL



2



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 h a 20.00 h
- Grup B: de 20.00 h a 21.30 h

Preu: 38 €/mes

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:

- Dilluns: Pilates (19.30 h a 20:25 h. i Entrenament de força (20.30 h. a 21.25 h.).
- Dimarts: Tabata (19.30 h a 20:25 h. i Estiraments (20.30 h. a 21.25 h.).
- Dijous: Pilates (19.30 h a 20:25 h. i Tonificació / GAC (20.30 h. a 21.25 h.).

Totes les activitats queden incloses a la quota mensual de 25€.

3



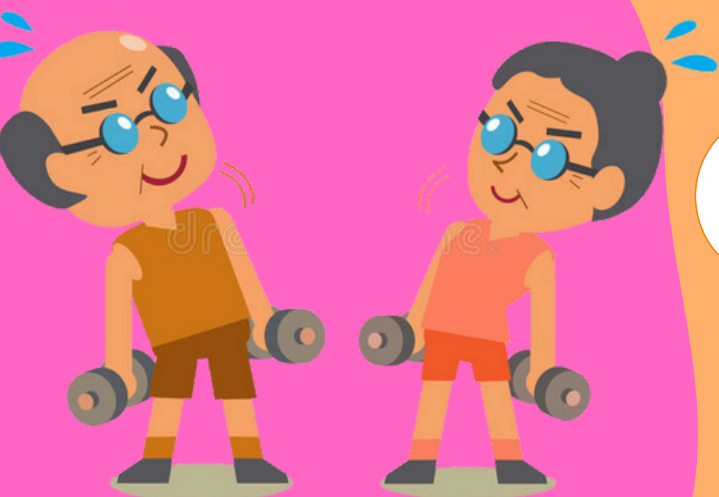
QUOTA ÚNICA

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

Pre-inscripció del 16 al 20 de setembre al formulari online, accessible a través del QR lateral.

Més info a: www.caldesdemalavella.cat -

PLACES LIMITADES!



4

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 de dilluns a divendres al matí.

S'ofereixen 5 grups:

- Grup A: dilluns, dimecres i divendres de 9.10 h a 9.55 h.
- Grup B: dilluns, dimecres i divendres de 10.00 h a 10.45 h
- Grup C: dilluns, dimecres i divendres de 10.50 h a 11,35 h
- Grup D: dimarts i dijous de 09.10 h a 10.10 h.
- Grup E: dimarts i dijous de 10.10 h a 11.10 h.

Activitat GRATUÏTA amb inscripció prèvia.

EDAT D'OR