

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 a 10:40 h
- **Avançat:** Dijous de 9:10 a 11:10 h

CLUB DE PASSAIG

1



L'activitat és GRATUÏTA, i requereix inscripció prèvia.

SERVEI D'ACTIVITAT FÍSICA MUNICIPAL



AJUNTAMENT DE
CALDES DE MALAVELLA

Preinscripció del 15 al 19 de setembre al formulari online, accessible a través del QR. Més info a: www.caldesdemalavella.cat - **PLACES LIMITADES!**



IOGA



2

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 els dimarts i dijous. Espai a concretar. S'ofereixen 2 grups:

- **Grup A:** de 18:30 a 20:00 h
- **Grup B:** de 20:00 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 a 20:25) i Tabata (20:30 h a 21:25 h)
- **Dimarts:** Entrenament de força (19:30 a 20:25 h) i Pilates (20:30 h. a 21:25 h)
- **Dijous:** Pilates i Estiraments (19:30 a 20:25 h) i Tonificació/GAC (20:30 a 21:25 h)

3

**QUOTA
ÚNICA**



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

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



4

**CDAT
D'OR**



L'activitat és GRATUÏTA, i requereix inscripció prèvia.

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 a 9:55 h
- **Grup B:** dilluns, dimecres i divendres de 10:00 a 10:45 h
- **Grup C:** dilluns, dimecres i divendres de 10:50 a 11:35 h
- **Grup D:** dimarts i dijous de 09:10 a 10:10 h
- **Grup E:** dimarts i dijous de 10:10 a 11:10 h