



SERVEI D'ACTIVITAT FÍSICA MUNICIPAL

CONEIX

L'OFERTA D'ACTIVITATS

ESPORTIVES PER A JOVES, ADULTS I GENT GRAN



PROPOSTA D'ACTIVITATS



CLUB DE PASSEIG

Activitat per a majors de 18 anys on es proposen itineraris al voltant de Caldes de Malavella.

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.

S'ofereixen 2 grups:

- Nivell **Iniciació**: dimarts de 9:00 a 11 h.
- Nivell **Avançat**: dijous de 9:00 a 11:30 h (usuari habitual curs 2021/22)



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 duu a terme a l'Annex de la Casa Rosa dimarts i dijous.

S'ofereixen **2 grups**:

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

38€ /mes



Proposta per a les tardes de dilluns, dimarts i dijous, amb varietat de **sessions dirigides**. D'intensitat i impacte variable, amb una **durada de 55'** cadascuna. Es duu a terme al gimnàs de l' Escola Sant Esteve.

Programació curs 2022/23:

- Dilluns: 19:30 a 20:25 h. - Pilates
20:30 a 21:25 h. - Càrdio Tono / T.B.C
- Dimarts: 19:30 a 20:25 h. - Tàbata
20:30 a 21:25 h. - Estiraments
- Dijous: 19:30 a 20:25 h. - Tonificació / G.A.C
20:30 a 21:25 h. - Body Fitball / Pilates

QUOTA ÚNICA

25€^{imes}

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 duu a terme a l'**Annex de la Casa Rosa** els dilluns, dimecres i divendres al matí. S'ofereixen 3 grups:

- Grup A: de 09:10 a 9:55 h
- Grup B: de 10:10 a 10:45 h
- Grup C: de 10:50 a 11:35 h

Activitat gratuïta amb inscripció prèvia.



 **EDAT D'OR**

**INSCRIPCIONS OBERTES
A PARTIR DEL 12 DE SETEMBRE
AL FORMULARI ONLINE**



i a www.caldesdemalavella.cat