

# SERVEI D'ACTIVITAT FÍSICA MUNICIPAL



## Yoga

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.

### Programació:

Dates inici i final: De l' 1 d'Octubre 2026 al 30 de juny 2027

Horaris: Dimarts i dijous

Grup A: de 18.30 a 20 h

Grup B: de 20 a 21.30 h

Lloc: Gimnàs Escola La Benaula



**Preu: 38 €/mes**



## Club de passeig

Itineraris al voltant de Caldes. S'ofereixen en 2 grups. Un grup per a usuaris habituals i un d'iniciació per a fer caminades més suaus i curtes en durada i intensitat.

### Programació:

Dates inici i final: De l' 1 d'Octubre 2026 al 30 de juny 2027

Horaris:

Grup iniciació: dimarts de 9.10 a 10.40 h

Grup avançat: dijous de 9.10 a 11.10 h

Lloc: Punt de sortida: davant de la Casa Rosa



**L'activitat és GRATUÏTA.**  
**Cal inscriure's prèviament.**



## Quota única

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. Diverses sessions a escollir: Pilates, Tonificació, Circuit trainer, estiraments, GAC, Gym suau, TBC, Body Fitball

### Programació:

Dates inici i final: De l' 1 d'Octubre 2026 al 30 de juny 2027

Horaris

- Dilluns: Entrenament de força (19 a 19.55) i Pilates (20 a 20.55 h)
- Dimarts: Tabata (19 a 19.55 h) i Estiraments (20 a 20.55 h)
- Dijous: Pilates (19 a 19.55 h) i Tonificació muscular/GAC (20 a 20.55 h)
- Lloc: Gimnàs Sant Esteve



**Preu: 25 €/mes**



## 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.

Dates inici i final: De l' 1 d'Octubre 2026 al 30 de juny 2027

### S'ofereixen 5 grups:

Horaris: Dilluns, dimecres i divendres

- Grup A: de 9.10 a 9.55 h
- Grup B: de 10 a 14.45 h
- Grup C: de 10.50 a 11.35 h

Horaris: Dimarts i dijous

- Grup D: de 9.10 a 10.10 h
- Grup E: de 10.10 a 11.10 h
- Lloc: Sala Annexa de la Casa Rosa



**L'activitat és GRATUÏTA.**  
**Cal inscriure's prèviament.**



Inscripcions: Del 7 al 13 de setembre de 2026 mitjançant formulari en línia disponible a través del QR.



Més info a: [www.caldesdemalavella.cat](http://www.caldesdemalavella.cat)



AJUNTAMENT DE  
CALDES DE MALAVELLA



Diputació de Girona

**PLACES LIMITADES!**