



CORACTIU

ACTIVITAT FÍSICA i SALUT
per adults i gent gran

CURS
24-25



CONSELL ESPORTIU
PLA DE L'ESTANY





GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Amb aquesta activitat milloraràs la condició física i treballaràs les capacitats bàsiques, per així tenir un estil de vida actiu i saludable. Les diferents dinàmiques, jocs i exercicis interactius, fomenten la socialització i tenen un impacte en el benestar mental i emocional de les persones participants. Les sessions estaran adaptades a les necessitats dels grups i de les persones.

BANYOLES

EQUIPAMENT	DIA	HORA
Pavelló de la Draga	Dilluns	9:15 a 10:15h
Pavelló de la Draga	Dilluns	10:20 a 11:20h
Pavelló de la Draga	Dimarts	9:15 a 10:15h
Pavelló de la Draga	Dijous	9:15 a 10:15h
Pavelló de la Draga	Divendres	9:15 a 10:15h
22,5€ trimestrals		

CORNELLÀ DEL TERRI

La Conillera	Dimarts	9:15 a 10:15h
La Conillera	Dimarts	10:15 a 11:15h
La Conillera	Dijous	9:15 a 10:15h
La Conillera	Dijous	10:15 a 11:15h
Casal de la Gent Gran (mobilitat reduïda)	Dilluns	15:30 a 16:30h
Casal de la Gent Gran (mobilitat reduïda)	Dimecres	15:30 a 16:30h

ESPONELLÀ


Local Social	Dilluns	9:15 a 10:15h
Local Social	Dijous	15:15 a 16:15h

SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR

Local Social	Dimarts	18:30 a 19:30h
Local Social	Dijous	18:30 a 19:30h

CRESPIÀ

Local Social	Dilluns	10:30 a 11:30h
--------------	---------	----------------

 Consultar preu i inscripcions als respectius Ajuntaments o a l'associació de gent gran de Sant Miquel de Campmajor



IOGA

Les sessions es basen en postures o "Asanes" del Hatha Ioga, totes elles adaptades a les capacitats de cada participant, també es realitzen exercicis de respiració "Pranayama" i de relaxació. Tota la sessió està dirigida a afavorir un equilibri entre el cos, la ment i les emocions.

BANYOLES

EQUIPAMENT	DIA	HORA
Pavelló de la Farga (sala d'expressió)	Dimecres	15:30 a 16:30h
Pavelló de la Farga (sala d'expressió)	Divendres	9:15 a 10:15h
22,5€ trimestrals		





RELAXACIÓ

Durant les sessions, practicaràs tècniques de relaxació, meditació i control de l'estrès, com ara; relaxacions guiades, visualitzacions, meditacions, tècniques respiratòries i exercicis de relaxació que t'ajudaran a alliberar les tensions i a gaudir del moment present. Aquesta activitat pretén augmentar la sensació de benestar i estat d'ànim de les persones usuàries.

BANYOLES

EQUIPAMENT	DIA	HORA
Casal cívic de Banyoles	Dijous	9:15 a 10:15h
22,5€ trimestrals		

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Les sessions estan basades a treballar la força i la resistència cardiovascular, a través d'exercicis i jocs diversos amb l'ajuda de diferents elements. Tot aquest sistema d'exercicis, t'ajudarà a millorar la sensació de benestar.

BANYOLES

EQUIPAMENT	DIA	HORA
Pavelló de la Farga	Dimarts	15:15 a 16:15h
24,5€ mensuals		

AIGUAGIM

Les sessions combinen exercicis cardiovasculars i de tonificació en el medi aquàtic, al ritme de la música, treballaràs la coordinació, la força i la flexibilitat. Promou un estil de vida saludable i actiu, augmentant la sensació de benestar físic, mental i social.

BANYOLES

EQUIPAMENT	DIA	HORA
Club Natació Banyoles	Dimarts	10:00 a 10:45h
Club Natació Banyoles	Dimarts	12:00 a 12:45h
Club Natació Banyoles	Dijous	11:15 a 12:00h
Club Natació Banyoles	Divendres	10:00 a 10:45h
Club Natació Banyoles	Divendres	10:45 a 11:30h
24,5€ mensuals/sessió - Màxim 2 sessions setmanals per persona.		

PARCS URBANS DE SALUT



Les sessions de dinamització us aproparan a la pràctica d'activitat física a l'aire lliure. Combinant sessions d'exercici físic als equipaments amb altres dinàmiques acompanyades de material divers. Les propostes prioritzen la socialització i la millora de la qualitat de vida de les persones participants. Les sessions estan adaptades a les necessitats dels grups i de les persones de forma individualitzada.

BANYOLES

EQUIPAMENT	DIA	HORA
Parc de la Draga	Dimarts	9:15 a 10:15h
Parc de la Draga	Dimarts	10:30 a 11:30h

CRESPIÀ

Parc de Salut de Crespià	Divendres	9:00 a 10:00h
--------------------------	-----------	---------------

CAMÓS

Parc de Salut de Camós	Dimecres	15:15 a 16:15h
------------------------	----------	----------------

CORNELLÀ DEL TERRI

Parc de Salut de Borgonyà	Dimecres	9:15 a 10:15h
---------------------------	----------	---------------

FONTCOBERTA

Parc de Salut de Melianta	Dijous	10:30 a 11:30h
---------------------------	--------	----------------

PORQUERES

Parc de Salut de Porqueres	Divendres	10:30 a 11:30h
----------------------------	-----------	----------------

PALOL DE REWARDIT

Parc de Salut de Palol	Dilluns	9:15 a 10:15h
------------------------	---------	---------------

SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR

Parc de Salut de St.Miquel	Dilluns	10:45 a 11:45h
----------------------------	---------	----------------

SERINYÀ

Parc de Salut de Serinyà	Dilluns	15:15 a 16:15h
--------------------------	---------	----------------

Activitat **gratuïta** a tots els municipis

MARXA NÒRDICA

En les sessions, aprendràs la tècnica correcta de caminar amb bastons, per tal d'aprofitar tots els beneficis que ofereix aquesta tècnica: guanyar força i tonificar el 90% dels músculs del cos, millorar la mobilitat i flexibilitat de les articulacions i disminuir-ne la pressió. Marxa nòrdica de

BANYOLES

EQUIPAMENT	DIA	HORA
Parc de la Draga (zona de pícnic)	Dimarts	8:00 a 9:00h
Parc de la Draga (zona de pícnic)	Dilluns	17:00 a 18:00h
Parc de la Draga (zona de pícnic)	Dijous	8:00 a 9:00h



ESPONELLÀ

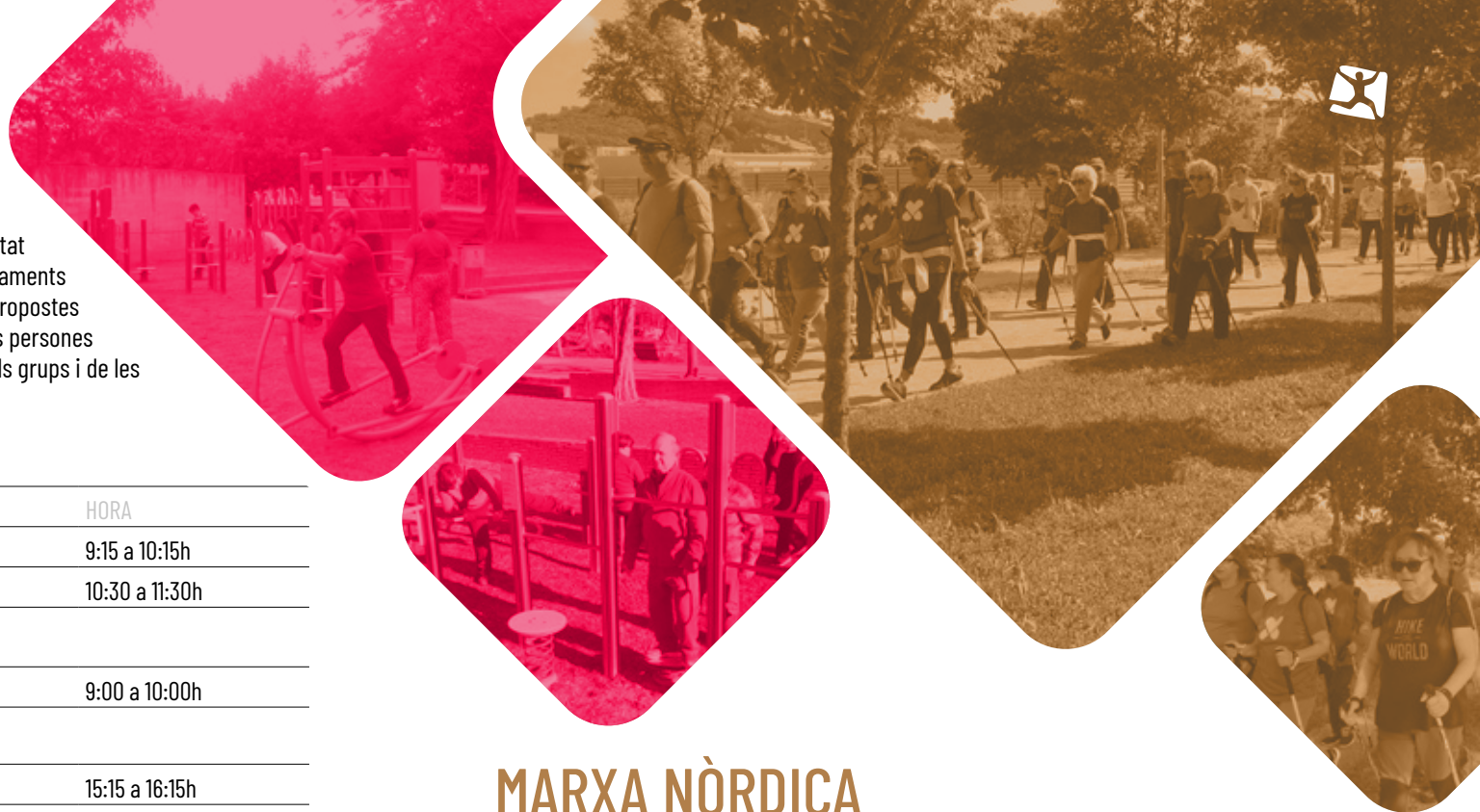
Parc de Salut d'Espionellà	Dimarts	15:30 a 16:30h
----------------------------	---------	----------------



VILADEMULS

Escola de Sant Esteve de Guialbes	Divendres	15:15 a 16:15h
-----------------------------------	-----------	----------------

Activitat **gratuïta** a tots els municipis



CORACTIU

CONDICIONS GENERALS

Destinatari:

Adults i gent gran

Calendari:

Del 2 setembre del 2024 al 20 de juny del 2025.

Aiguagim: Del 7 d'octubre del 2024 al 25 de juliol 2025.

Inscripcions:

Període 1: Del 8 al 19 de juliol del 2024, per a renovacions del curs 23/24.

Període 2: Del 22 de juliol al 2 d'agost del 2024, obert a tothom.

A través de: www.ceplaestany.cat o al telèfon **972581344**.



*Les inscripcions es renoven
al mes de gener.*



www.ceplaestany.cat

T 972581344



AJUNTAMENT
DE BANYOLES



AJUNTAMENT
DE CAMÓS



AJUNTAMENT DE
CORNELLÀ DEL TERRI



AJUNTAMENT
DE CRESPIÀ



AJUNTAMENT
D'ESPONELLÀ



AJUNTAMENT DE
FONTCOBERTA



AJUNTAMENT DE
PALOL DE REVARDIT



AJUNTAMENT DE
DE PORQUERES



AJUNTAMENT DE
SANT MIQUEL
DE CAMPMAJOR



AJUNTAMENT
DE SERINYÀ



AJUNTAMENT
DE VILADEMULS



Generalitat de Catalunya
Departament
de Drets Socials



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona



Programa
d'Activitat Física
Dipsalut



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Pla de Recuperació,
Transformació i Resiliència



Generalitat
de Catalunya



esportcat