



ACTIVITAT FÍSICA i SALUT

per adults i gent gran

CURS
22-23



CONSELL ESPORTIU
PLA DE L'ESTANY





GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Activitat orientada a millorar la condició física i desenvolupar hàbits saludables. Les diferents dinàmiques, jocs i exercicis interactius, fomenten la socialització i tenen un impacte en el benestar mental i emocional de les persones participants.

BANYOLES

EQUIPAMENT	DIA	HORA
Pavelló de la Draga	Dilluns	9.00 a 10.00
Pavelló de la Draga	Dilluns	10.00 a 11.00
Pavelló de la Draga	Dimarts	9.00 a 10.00
Pavelló de la Draga	Dijous	9.00 a 10.00
Pavelló de la Draga	Divendres	9.00 a 10.00

20€ trimestrals

CORNELLÀ DEL TERRI

La Conillera	Dimarts	09.15 a 10.15
La Conillera	Dimarts	10.15 a 11.15
La Conillera	Dijous	09.15 a 10.15
La Conillera	Dijous	10.15 a 11.15
Casal de la Gent Gran (mobilitat reduïda)	Dimarts	17.00 a 18.00
Casal de la Gent Gran (mobilitat reduïda)	Dijous	17.00 a 18.00

ESPONELLÀ

Local Social	Dilluns	09.00 a 10.00
Local Social	Dijous	15.15 a 16.15

SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR

Local Social	Dimarts	18,30 a 19,30
Local Social	Dijous	18,30 a 19,30

Consultar preu als respectius Ajuntaments



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	Dimecres	16.00 a 17.00
Pavelló de la Farga	Divendres	10.30 a 11.30

20€ trimestrals





RELAXACIÓ

En 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.

BANYOLES

EQUIPAMENT	DIA	HORA
Casal Cívic de Banyoles	Dijous	09.15 a 10.15

20€ trimestrals

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Antiga activitat (Exercici Físic i Salut) Les sessions estan basades en la tècnica de Pilates, però afegint exercicis de respiració i tècniques hipopresives, així com exercicis de flexibilització. Tot aquest sistema d'exercicis, t'ajudarà a transformar cos, ment i emocions.

BANYOLES

EQUIPAMENT	DIA	HORA
Pavelló de la Farga	Dijous	15.15 a 16.15

22,5€ mensuals

AIGUAGIM

L'activitat d'aiguagim combina exercicis cardiovasculars i de tonificació en el medi aquàtic, al ritme de la música i amb diferents materials d'entrenament.

BANYOLES

EQUIPAMENT	DIA	HORA
Club Natació Banyoles	Dimarts	10.00 a 10.45
Club Natació Banyoles	Dimarts	12.00 a 12.45
Club Natació Banyoles	Dijous	11.15 a 12.00
Club Natació Banyoles	Divendres	10.00 a 10.45
Club Natació Banyoles	Divendres	10.45 a 11.30

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 prioritzaran la socialització i estaran adaptades a les necessitats de cada persona.

BANYOLES

EQUIPAMENT	DIA	HORA
Parc de la Draga	Dimarts	09.15 a 10.15
Parc de la Draga	Dimarts	10.30 a 11.30
Parc de Manel Saderra	Dimarts	15.15 a 16.15

CRESPIÀ

Parc de Salut de Crespià	Divendres	09.00 a 10.00
--------------------------	-----------	---------------

CAMÓS

Parc de Salut de Camós	Dimecres	15.15 a 16.15
------------------------	----------	---------------

CORNELLÀ DEL TERRI

Parc de Salut de Borgonyà	Dimecres	09.15 a 10.15
---------------------------	----------	---------------

FONTCOBERTA

Parc de Salut de Melianta	Dijous	10.30 a 11.30
---------------------------	--------	---------------

PORQUERES

Parc de Salut de Porqueres	Divendres	10.30 a 11.30
----------------------------	-----------	---------------

PALOL DE REWARDIT

Parc de Salut de Palol	Dilluns	09.15 a 10.15
------------------------	---------	---------------

SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR

Parc de Salut de St.Miquel	Divendres	09.15 a 10.15
----------------------------	-----------	---------------

SERINYÀ

Parc de Salut de Serinyà	Dilluns	15.15 a 16.15
--------------------------	---------	---------------

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, disminuir la pressió sobre les articulacions, etc.

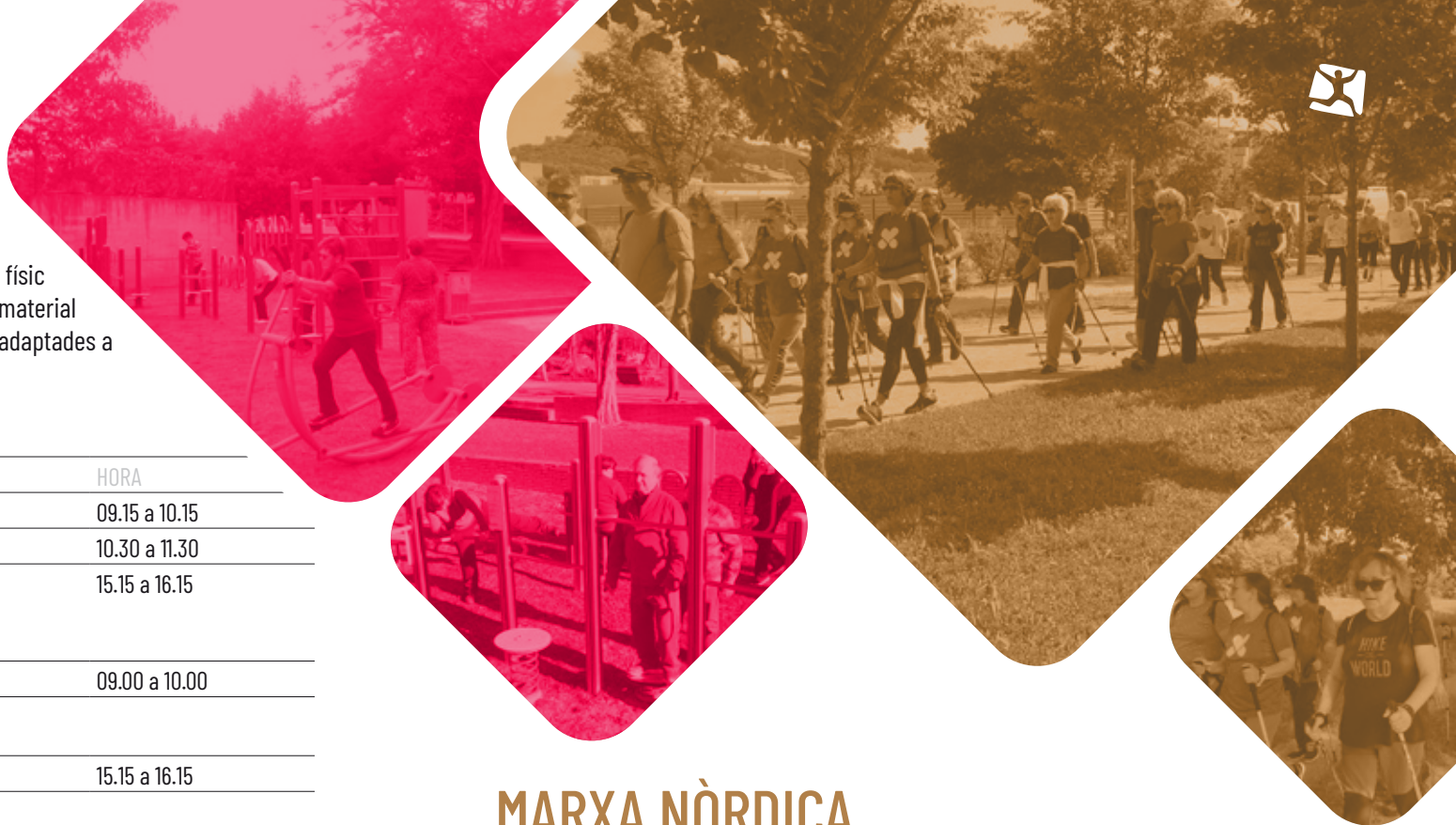
BANYOLES

EQUIPAMENT	DIA	HORA
Parc de la Draga	Dimecres	08.00 a 09.00
Parc de la Draga	Dijous	08.00 a 09.00
Parc de la Draga	Dijous	18.00 a 19.00

ESPONELLÀ

Parc de Salut d'Esponellà	Dimarts	15.00 a 16.00
---------------------------	---------	---------------

Activitat **gratuïta** a tots els municipis



CONDICIONS GENERALS:

Destinataris:

Adults i gent gran

Calendari:

Del 5 de setembre del 2022 al 19 de juny del 2023

Aiguagim: Del 3 d'octubre de 2022 al 28 de juliol del 2023

Inscripcions:

Període 1: De l'11 al 17 de juliol, per a participants del curs 21/22.

Període 2: Del 18 al 24 de juliol, obert a tothom.

A través de:

www.ceplaestany.cat o al telèfon **972581344**.

Gimnàstica de Manteniment de Sant Miquel de Campmajor, Esponellà i Cornellà del Terri, consultar als respectius Ajuntaments.

Les sessions es complementaran amb trobades esportives i activitats formatives.



www.ceplaestany.cat
T 972581344

