

CURS 2026-2027

AÇTIVITAT FÍSICA i SALUT

per a persones adultes i
gent gran del Pla de l'Estany





Cor Actiu és el **programa d'activitat física i salut** del Consell Esportiu del Pla de l'Estany, adreçat a **persones adultes i gent gran de la comarca**.

Ofereix activitats diverses, adaptades i accessibles, pensades per **promoure el moviment, el benestar i uns hàbits de vida més saludables** en el dia a dia.

El programa parteix d'una **visió integral de la salut** i entén l'activitat física com una eina per millorar la qualitat de vida, afavorir l'autonomia i crear espais de relació, participació i cohesió social.



Mou-te

Activitats adaptades a diferents nivells i necessitats.



Cuida't

Propostes per millorar el benestar físic i emocional.



Comparteix

Espais per relacionar-se, fer grup i gaudir de l'activitat.

BENEFICIS



BENESTAR

Millora l'estat d'ànim i ajuda a reduir l'estrès



MOBILITAT

Treballa la força, l'equilibri i la flexibilitat



SOCIALIZACIÓ

Comparteix experiències i coneix gent nova



ENERGIA

Guanya més vitalitat i energia per al dia a dia

TROBA L'ACTIVITAT QUE MÉS ENCAIXA AMB TU



MANTENIMENT

Interior
 Intensitat moderada

p. 3



IOGA

Interior
 Intensitat baixa

p. 5



RELAXACIÓ

Interior
 Intensitat baixa

p. 5



POSA'T EN FORMA

Exterior
 Intensitat alta

p. 6



DANSA ACTIVA

Interior
 Intensitat alta

p. 6



AIGUAGIM

Piscina
 Intensitat moderada

p. 7



TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Interior
 Intensitat moderada

p. 7



MARXA NÒRDICA

Exterior
 Intensitat moderada

p. 8



MARXA NÒRDICA

Exterior
 Intensitat moderada

p. 9



ACTIVA'T AMB LA NATURA

Exterior
 Intensitat baixa

p. 9



BANYS DE BOSC

Exterior
 Intensitat baixa

p. 9



SESSIONS D'EXERCICI FÍSIC

Exterior
 Intensitat baixa

p. 10

MANTENIMENT

INTENSITAT
MODERADA

Activitat física pensada per **millorar la condició física general** a través d'exercicis de **força, resistència, flexibilitat, equilibri i coordinació**. Les sessions combinen exercicis variats, dinàmiques lúdiques i treball en grup per **afavorir el benestar, l'autonomia i una vida activa i saludable**.

BANYOLES

En conveni amb l'Ajuntament de Banyoles

Pavelló de la Draga	Dilluns	9:15h a 10:15h 10:20h a 11:20h
	Dimarts	9:00h a 10:00h
	Dijous	9:15h a 10:15h
	Divendres	9:15h a 10:15h 10:20h a 11:20h

9,50€ mensuals

3 cobraments de 31,66€ durant el curs (octubre · gener · abril)

CORNELLÀ DEL TERRI

Can Font	Dimarts	9:15h a 10:15h 10:15h a 11:15h
	Dijous	9:15h a 10:15h 10:15h a 11:15h
Centre Cultural (mobilitat reduïda)	Dilluns	15:30h a 16:30h
	Dimecres	15:30h a 16:30h

Consulta el preu a l'Ajuntament de Cornellà del Terri





MANTENIMENT

INTENSITAT MODERADA

Activitat física pensada per **millorar la condició física general** a través d'exercicis de **força, resistència, flexibilitat, equilibri i coordinació**. Les sessions combinen exercicis variats, dinàmiques lúdiques i treball grupal per **afavorir el benestar, l'autonomia i una vida activa i saludable**.

ESPONELLÀ

Local Social	Dilluns	9:15h a 10:15h
--------------	---------	----------------

Consulta el preu a l'Ajuntament d'Esponellà

SANT MIQUEL DE CAMPAJOR

Local Social	Dimarts	18.30h a 19.30h
	Dijous	18.30h a 19.30h

Consulta el preu a l'Associació de Gent Gran de St. Miquel de Campmajor

CRESPIÀ

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

Consulta el preu a l'Ajuntament de Crespià

VILADEMULS

Galliners (antigues escoles)	Dilluns	15:15h a 16:15h
------------------------------	---------	-----------------

28€ mensuals

Cobraments mensuals a l'inici de cada mes



IOGA

■■■■ INTENSITAT
BAIXA

Pràctica suau i accessible que combina **postures, respiració i relaxació** per afavorir l'equilibri entre cos, ment i emocions. Ajuda a millorar la **flexibilitat, la mobilitat, l'equilibri i la gestió de l'estrès** en un entorn de calma i consciència corporal.

BANYOLES En conveni amb l'Ajuntament de Banyoles

Pavelló de la Farga (sala d'expressió)	Dimecres	8:00h a 9:00h
		15:30h a 16:30h
	Dijous	10:45h a 11:45h

9,50€ mensuals

3 cobraments de 31,66€ durant el curs (octubre · gener · abril)

RELAXACIÓ

■■■■ INTENSITAT
BAIXA

Sessió suau que combina respiració conscient, meditació, visualitzacions i moviments suaus per **alliberar tensions i afavorir la calma**. Ajuda a reduir l'estrès, millorar el descans i **promoure l'equilibri emocional**.

BANYOLES En conveni amb l'Ajuntament de Banyoles

Casal cívic de Banyoles	Dijous	9:15h a 10:15h
-------------------------	--------	----------------

9,50€ mensuals

3 cobraments de 31,66€ durant el curs (octubre · gener · abril)

POSA'T EN FORMA

 INTENSITAT
ALTA

Activitat a l'aire lliure que combina **exercicis de força, resistència i mobilitat** amb dinàmiques lúdiques i treball adaptat. Una proposta per **millorar la condició física**, promoure un estil de vida actiu i afavorir el **benestar físic, social i emocional**.

BANYOLES

Parc de la Draga (davant del pavelló) Dimecres 19:30h a 20:30h

28€ mensuals

Cobraments mensuals a l'inici de cada mes

ESPONELLÀ

Cal Baró Dijous 15:15h a 16:15h

Preu a consultar a l'Ajuntament d'Espenellà

DANSA ACTIVA

NOU

 INTENSITAT
ALTA

Activitat dirigida que combina **exercicis aeròbics i coreografies senzilles** al ritme de la música. Una **proposta dinàmica i divertida** que ajuda a millorar la coordinació, la mobilitat i la resistència, mentre afavoreix el **bon ambient i el benestar emocional**.

BANYOLES

Pavelló de la Draga Dimarts 16.00h a 17.00h

Dijous 16.00h a 17.00h

28€ mensuals

Cobraments mensuals a l'inici de cada mes





AIGUAGIM

INTENSITAT
MODERADA

Combina **exercicis al medi aquàtic** amb música per **treballar la força, la resistència i la flexibilitat** amb poc impacte articular. Una activitat segura, dinàmica i motivadora que afavoreix el **benestar físic, emocional i social**.

BANYOLES

Club Natació Banyoles	Dimarts	10:00h a 10:45h
		12:00h a 12:45h
	Dimecres	08:15h a 9:00h
	Dijous	08:15h a 9:00h
		11:15h a 12:00h
	Divendres	10:00h a 10:45h
		10:45h a 11:30h

28€ mensuals / 1 sessió setmanal

Màxim 2 sessions setmanals per persona; cobraments mensuals a l'inici de cada mes

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

INTENSITAT
MODERADA

Combina **exercicis dinàmics, jocs i treball de força** per **enfortir la musculatura i millorar la resistència**. Les sessions incorporen estiraments per afavorir la flexibilitat, la mobilitat i el benestar general.

BANYOLES

Pavelló de la Farga (sala d'expressió) Dimarts 15:15h a 16:15h

28€ mensuals

Cobraments mensuals a l'inici de cada mes



MARXA NÒRDICA

INTENSITAT
MODERADA

Activitat a l'aire lliure que treballa la tècnica de caminar amb bastons per **enfortir la musculatura, millorar la postura i reduir l'impacte articular**. Una pràctica completa i adaptada que afavoreix la condició física i el benestar general.

BANYOLES *En conveni amb l'Ajuntament de Banyoles.*

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

Activitat gratuïta





MARXA NÒRDICA



Activitat a l'aire lliure que treballa la tècnica de caminar amb bastons per **enfortir la musculatura, millorar la postura i reduir l'impacte articular**. Una pràctica completa i adaptada que afavoreix la condició física i el benestar general.

ESPONELLÀ

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

VILADEMULS

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

Activitat gratuïta

ACTIVA'T A LA NATURA



Activa't amb la Natura és un programa de **18 sessions a l'aire lliure** que combina la **marxa nòrdica amb dinàmiques per connectar amb l'entorn natural**. Una proposta suau i adaptada que promou els beneficis de l'activitat física a l'aire lliure i afavoreix el **benestar físic, emocional i social**.

ACTIVITAT PUNTUAL

Les **dates, horaris i espais** s'anunciaran durant el curs a través de la nostra web (ceplaestany.cat) i xarxes socials (@ceplaestany)

Activitat gratuïta

BANYS DE BOSC



Sessions puntuals per **reconnectar amb la natura, reduir l'estrès i afavorir el benestar emocional**. Una proposta pausada, sensorial i adaptable a grups diversos, que **s'ofereix sota demanda** per a entitats, serveis de salut i col·lectius interessats.

Activitat gratuïta

Activitats emmarcades dins el **Programa d'Activitat Física de Dipsalut** en col·laboració amb Consell Esportiu del Pla de l'Estany.



EXERCICI FÍSIC

■■■■■ INTENSITAT
BAIXA

Sessions a l'aire lliure que combinen **exercicis als equipaments esportius** amb dinàmiques i material divers. Una activitat adaptada a cada persona per afavorir **el moviment, la socialització, l'autonomia i la millora de la qualitat de vida.**

BANYOLES

Parc de Salut (parc de La Draga)	Dimarts	9:15h a 10:15h 10:30h a 11:30h
----------------------------------	---------	-----------------------------------

CRESPIÀ

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

CAMÓS

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

CORNELLÀ DEL TERRI

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

FONTCOBERTA

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

PORQUERES

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

PALOL DE REVARDIT

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

SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR

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

SERINYÀ

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

Activitats gratuïtes

Activitats emmarcades dins el **Programa d'Activitat Física de Dipsalut** en col·laboració amb Consell Esportiu del Pla de l'Estany.

CR CTIU

Posem ritme al batec

Amb el suport de:



**Programa
d'Activitat Física**
Dipsalut



Dipsalut
Diputació de Girona



Generalitat de Catalunya
Departament de Drets Socials
i Inclusió



AJUNTAMENT
DE BANYOLES

**Banyoles
comunitat
en acció**
Serveis socials
Acció comunitària
Igualtat i Salut



AJUNTAMENT DE
CORNELLÀ DEL TERRI



AJUNTAMENT
D'ESPONELLÀ



AJUNTAMENT
DE CRESPIÀ



Col·laboren:



AJUNTAMENT
DE CAMÓS



AJUNTAMENT DE
FONTCOBERTA



AJUNTAMENT DE
PALOL DE REVARDIT



AJUNTAMENT DE
PORQUERES



AJUNTAMENT DE
SANT MIQUEL
DE CAMPMAJOR



AJUNTAMENT
DE SERINYÀ



AJUNTAMENT
DE VILADEMULS



CONSELLESPORTIU
PLA DE L'ESTANY

CONSELL ESPORTIU DEL PLA DE L'ESTANY



C. DEL NOC, 42 | 17820 BANYOLES



972 58 13 44



CONSELLESSPORTIU@CEPLAESTANY.CAT

WWW.CEPLAESTANY.CAT

Més informació i inscripcions



SEGUEIX-NOS A:

