

AÇTIVITAT FÍSICA i SALUT

per adults i gent gran
del Pla de l'Estany





Cor Actiu ofereix un ventall d'activitats físiques adaptades a les diferents etapes i necessitats de la població adulta i gent gran del Pla de l'Estany, amb l'objectiu de promoure la salut i el benestar integral a través del moviment. Les activitats, diverses i adaptades, responen a les necessitats físiques, emocionals i socials de la població, afavorint la participació i la inclusió.

El programa parteix d'una visió integral i comunitària de la promoció de la salut, entesa com un procés que capacita les persones i les comunitats per incrementar el control sobre els determinants de la seva salut i millorar-ne la qualitat de vida. S'hi apliquen metodologies actives i participatives, que afavoreix l'autonomia personal i la implicació col·lectiva. El programa promou la cohesió social i facilita l'adopció d'estils de vida més saludables.

MANTENIMENT

 INTENSITAT MODERADA

Activitat física per millorar la condició física general a través de força, resistència, flexibilitat, equilibri i coordinació. Inclou exercicis variats, dinàmiques lúdiques i treball grupal per afavorir el benestar i la vida activa, autònoma i saludable.

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

Pavelló de la Draga	Dilluns	9:15 a 10:15h
		10:20 a 11:20h
	Dimarts	9:00 a 10:00h
	Dijous	9:15 a 10:15h
	Divendres	9:15 a 10:15h
		10:20h a 11:20h
26€ trimestrals		



CORNELLÀ DEL TERRI

Sala Fitness (piscina)	Dimarts	9:15 a 10:15h
		10:15 a 11:15h
	Dijous	9:15 a 10:15h
		10:15 a 11:15h
Centre Cultural (mobilitat reduïda)	Dilluns	15:30 a 16:30h
	Dimecres	15:30 a 16:30h
Consulta el preu a l'Ajuntament de Cornellà del Terri		

MANTENIMENT

 INTENSITAT
MODERADA

Activitat física per millorar la condició física general a través de força, resistència, flexibilitat, equilibri i coordinació. Inclou exercicis variats, dinàmiques lúdiques i treball grupal per afavorir el benestar i la vida activa, autònoma i saludable.

ESPONELLÀ

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

Consulta el preu a l'Ajuntament d'Espenellà

SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR

Local Social	Dimarts	18.30 a 19.30h
--------------	---------	----------------

	Dijous	18.30 a 19.30h
--	--------	----------------

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

CRESPIÀ

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

Consulta el preu a l'Ajuntament de Crespià

NOU

VILADEMULS

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

26€ mensuals





IOGA



INTENSITAT
BAIXA

Pràctica suau i accessible que combina postures, respiració i relaxació per afavorir l'harmonia entre cos, ment i emocions. Millora la flexibilitat, l'equilibri i la gestió de l'estrès en un entorn de calma i consciència.

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

Pavelló de la Farga (sala d'expressió)		8:00h a 9:00h
	Dimecres	15:30 a 16:30h
	Dijous	10:45h a 11:45h
26€ trimestrals		

RELAXACIÓ



INTENSITAT
BAIXA

Sessió suau per alliberar tensions i afavorir la calma mitjançant respiració conscient, meditació, visualitzacions i moviments suaus. Millora l'estrès, el descans i l'equilibri emocional en un entorn tranquil i segur.

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

Casal cívic de Banyoles	Dijous	9:15h a 10:15h
26€ trimestrals		

POSA'T EN FORMA

 INTENSITAT
ALTA

Activitat a l'aire lliure per millorar la condició física amb exercicis de força, utilitzant el propi pes corporal i dinàmiques lúdiques. Inclou seguiment personalitzat i promou un estil de vida actiu amb beneficis físics, socials i emocionals.

BANYOLES

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

26€ mensuals

 NOU

ESPONELLÀ

Cal Baró Dijous 15:15 a 16:15h

Preu a consultar a l'Ajuntament d'Esponellà





AIGUAGIM

INTENSITAT
MODERADA

Exercicis al medi aquàtic amb música per millorar 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	10:00 a 10:45h 12:00 a 12:45h
	Dimecres	8:15h a 9:00h
	Dijous	11:15 a 12:00h
	Divendres	10:00 a 10:45h
		10:45 a 11:30h

26€ mensuals / sessió

Màxim 2 sessions setmanals per persona

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

INTENSITAT
MODERADA

Activitat que combina exercicis dinàmics i jocs per enfortir músculs i millorar la resistència, juntament amb estiraments per potenciar la flexibilitat i la mobilitat. Sessions pensades per augmentar la vitalitat i el benestar integral.

BANYOLES

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

26€ mensuals



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 protegir les articulacions. Una pràctica completa i adaptada que impulsa la condició física i el benestar general.

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

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

Gratuit



CORNELLÀ DEL TERRI

Piscina municipal	Dijous	17:00h a 18:00h
-------------------	--------	-----------------

26€ mensuals



**Programa
d'Activitat Física**
Dipsalut

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 protegir les articulacions. Una pràctica completa i adaptada que impulsa 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
-----------------------------------	-----------	-----------------

ACTIVA'T A LA NATURA

 INTENSITAT
BAIXA

Activa't amb la natura, es tracta d'un seguit de 18 sessions a l'aire lliure. Mitjançant l'activitat de marxa nòrdica, es duran a terme diferents dinàmiques per connectar amb la natura, tenint present en tot moment l'entorn que ens envolta. Fomentant els beneficis que té la pràctica d'activitats físiques a l'aire lliure.

BANYOLES

Parc de Salut del Parc de La Draga	Dimecres	10.30 a 12.30h
------------------------------------	----------	----------------

PALOL DE REVARDIT

Parc de Salut de Palol	Dilluns	8.15 a 10.15h
------------------------	---------	---------------

BANYS DE BOSC

 INTENSITAT
BAIXA

Sessions puntuals per reconnectar amb la natura, reduir l'estrès i afavorir el benestar emocional. Una proposta pausada i sensorial que es pot adaptar a grups diversos. Activitat sota demanda per a entitats i serveis de salut.

Activitats gratuïtes

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



**Programa
d'Activitat Física**
Dipsalut



INTENSITAT
BAIXA

SESSIONS D'EXERCICI FÍSIC

Les sessions promouen l'activitat física a l'aire lliure, combinant exercici als equipaments i dinàmiques amb material. Estan adaptades a cada persona i fomenten la socialització i la millora de la qualitat de vida.

BANYOLES

Parc de la Draga (zona de pícnic)	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
---------------------------	----------	----------------

Activitats gratuïtes

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



**Programa
d'Activitat Física**
Dipsalut



INTENSITAT
BAIXA

SESSIONS D'EXERCICI FÍSIC

Les sessions promouen l'activitat física a l'aire lliure, combinant exercici als equipaments i dinàmiques amb material. Estan adaptades a cada persona i fomenten la socialització i la millora de la qualitat de vida.

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 CAMPAJOR

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

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



Amb el suport de:



**Programa
d'Activitat Física**
Dipsalut



Dipsalut
Diputació de Girona



**Generalitat
de Catalunya**



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Drets Socials**



**AJUNTAMENT
DE BANYOLES**



**AJUNTAMENT DE
CORNELLÀ DEL TERRI**



**AJUNTAMENT
D'ESPONELLA**



**AJUNTAMENT
DE CRESPIÀ**



Col·labora:



**AJUNTAMENT
DE CAMÓS**



**AJUNTAMENT DE
FONTCOBERTA**



**AJUNTAMENT DE
PALOL DE REVARDIT**



**AJUNTAMENT DE
PORQUERES**



**AJUNTAMENT DE
SANT MIQUEL
DE CAMPAJMAJOR**



**AJUNTAMENT
DE SERINYÀ**



**AJUNTAMENT
DE VILADEMULS**

CONSELL ESPORTIU DEL PLA DE L'ESTANY
C. DEL NOC, 42 | 17820 BANYOLES | T 972 581 344 | CONSELLESORTIU@CEPLAESTANY.CAT

WWW.CEPLAESTANY.CAT