

ACTIVITAT FÍSICA i SALUT

per adults i gent gran
del Pla de l'Estany



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

 NOU

26€ trimestrals

CORNELLÀ DEL TERRI

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

Consulta el preu a l'Ajuntament de Cornellà del Terri

ESPONELLÀ

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

Consulta el preu a l'Ajuntament d'Esponellà

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

 VILADEMULS

Galliners (antigues escoles)	Dimecres	9:30 a 10:30h
------------------------------	----------	---------------

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

FONTCOBERTA

Pavelló municipal d'esports (exterior) Divendres 7:00h a 8:00h

26€ mensuals

PORQUERES

Plaça Major Dijous 15:15h a 16:15h

26€ mensuals

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
Gratuït		

NOU

BANYOLES

Grup de perfeccionament	Dimecres	18:15h a 19:15h
26€ mensuals		

NOU

Fontcoberta

Pavelló municipal d'esports (exterior)	Dimarts	10.30 a 11.30h
26€ mensuals		

NOU

Serinyà

Plaça de l'Ajuntament	Dimecres	17:00h a 18:00h
26€ mensuals		

NOU

Cornellà del Terri

Piscina municipal	Dijous	17:00h a 18:00h
26€ mensuals		



Amb el suport de:



Col·labora:



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

WWW.CEPLAESTANY.CAT