

Programa esportiu per a majors

Descobreix un envelliment actiu amb el nostre programa municipal d'activitat física per a majors de 65 anys. Gaudeix d'activitats adaptades i segures, guiades per professionals especialitzats. Uneix-te ara per a millorar el teu benestar i socialitzar mentre et mantens en moviment!

ACTIVITATS

- **SENIORS:** Per a persones de 60 a 70 anys en bona mobilitat i autonomia. Una activitat en què el moviment és l'eina central: Jocs psicomotors, treball de resistència i equilibri.
- **MAJORS:** Per a més de 70 anys. Moviment global suau, equilibri, mobilitat articular i coordinació.
- **OR:** Per a persones que necessiten una activitat pràcticament individualitzada, en què predomine la consciència corporal. Moviments suaus i adaptats. Tècnica Feldenkrais, estiraments, etc.
- **MARXA NÓRDICA:** Activitat de resistència que consisteix a caminar amb unsbastons, que aporten major estabilitat al moviment i a més impliquen la part superior del cos.



Activa't!



Programa Municipal per a majors
2023 / 2024

65 a 102 anys



Pavelló José Veral
Nucli Port av. Tres d'abril

i 962699445

SÈNIORS A Dimarts i dijous **12:00h** Divendres **10:30h**
SÈNIORS B Dimarts i dijous **12:00h** Divendres **10:30h**

MAJORS A

Dilluns, dimecres i divendres **12:00h**

MAJORS B

Dilluns, dimecres i divendres **12:00h**

OR A

Dilluns i divendres **9:30h**

OR B

Dilluns i dimecres **10:30h**

OR C

Dimarts i dijous **10:30h**

OR D

Dimecres **9:30h**
Divendres **10:30h**

Marxa Nordica

Grup A Dilluns i dimecres **9:30h**



Casa de la Juventut
Nucli Sagunt C/Albalat, 3

i 962655864

SÈNIORS J Dilluns i dimecres **12:00h** Divendres **10:30h**
SÈNIORS K Dilluns i dimecres **12:00h** Divendres **10:30h**

MAJORS J Dimarts, dijous i divendres **12:00h**

MAJORS K Dimarts, dijous i divendres **12:00h**

OR J

Dilluns i divendres **9:30h**

OR K

Dilluns i dimecres **10:30h**

OR L

Dimarts i dijous **9:30h**

OR M

Dimarts i dijous **10:30h**

Marxa Nordica

Grup J Dimarts i dijous **19:00h**
Eixida des de René Margil

