

Programa esportiu per a Gent Gran

Descobreix un envelliment actiu amb el nostre programa municipal d'activitat física per a majors de 67 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

- **SÈNIORS, Nascuts 1956 o abans:** Per a persones de 67 a 70 anys amb bona mobilitat i autonomia.
Una activitat en què el moviment és l'eina central: jocs psicomotors, treball de resistència i equilibri.
- **MAJORS, Nascuts 1952 o abans:** 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 NÒRDICA:** Activitat de resistència que consisteix a caminar amb uns bastons, que aporten major estabilitat al moviment i a més impliquen la part superior del cos.

Activa't!

Programa Municipal per a Gent Gran
2024 / 2025




67 a 104 anys



Pavelló José Veral

Nucli Port av. Tres d'Abril

 962699445

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

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

MAJORS A

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

MAJORS B

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

OR A

Dilluns i divendres **9:30 h**

OR B

Dilluns i dimecres **10:30 h**

OR C

Dimarts i dijous **10:30 h**

OR D

Dimecres **9:30 h**

Divendres **10:30 h**

OR E

Dilluns i dimecres **13:00 h**

Marxa Nòrdica


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

Eixida José Veral o des de la platja del Port final del passeig direcció Canet



Casa de la Joventut

Nucli Sagunt C/Albalat, 3

 962655864

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

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

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

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

OR J

Dilluns i divendres **9:30 h**

OR K

Dilluns i dimecres **10:30 h**

OR L

Dimarts i dijous **9:30 h**

OR M

Dimarts i dijous **10:30 h**

OR N

Dilluns i dimecres **15:30 h**

OR Ñ

Dimarts i dijous **13:00 h**

Marxa Nòrdica

Grup J Dimarts i dijous **19:00 h**

Eixida des de René Marigil

