

Ajuntament de Castellar del Vallès

Image not found or type unknown



Activitats físiques

Gimmàs-diafreoteràpia:

Estiraments suaus que ajuden a recuperar la flexibilitat i l'harmonia corporal mentre aprenem a respirar correctament i millorar la salut.

Horaris:

Dimarts, de 10 a 11.30 h

Dimarts, d'11.30 a 13 h

Dimarts, de 15.30 a 17 h

Dimarts, de 17 a 18.30 h

Dijous, de 10 a 11.30 h

Dijous, d'11.30 a 13 h

Dijous, de 17 a 18.30 h

Preu: 1 dia/setmana, 9 €; 2 dies/setmana, 18 €. Pagament trimestral

Pilates:

Tècniques de mobilitat articular per treballar l'elasticitat muscular i la flexibilitat, tot regenerant el moviment.

Horaris:

Dilluns, de 15.30 a 16.30 h

Dilluns, de 16.30 a 17.30 h

Dimecres, de 15.30 a 16.30 h

Dimecres, de 16.30 a 17.30 h

Preu: 1 dia/setmana, 6 €; 2 dies/setmana, 12 €. Pagament trimestral

Ioga:

Pràctica tranquil·la que redueix la rigidesa i el cansament. Combina assanes (postures), moviment, respiració i relaxació, afavorint la salut mental i corporal.

Horaris:

Dilluns, de 10 a 11 h

Dilluns, d'11.15 a 12.15 h

Dimecres, de 10 a 11 h

Dimecres, d'11.15 a 12.15 h

Preu: 1 dia/setmana, 6 €; 2 dies/setmana, 12 €. Pagament trimestral

Les propostes d'activitats estan organitzades des de la Regidoria de Programes Socials de l'Ajuntament de Castellar del Vallès i l'Associació de jubilats i pensionistes.

Les activitats que promou l'Ajuntament estan subjectes a preu públic, els documents necessaris per a fer la inscripció són: DNI i número de compte bancari.

Per aquelles que organitza l'Associació de jubilats i pensionistes cal ser soci de l'entitat i estan subjectes a quota.

Inscripcions:**Casal Catalunya**

Prat de la Riba, 17 - Tel. 93 7158998

Horari: 10 a 13 hores i de 15 a les 19 hores de dilluns a diumenge

Regidoria de Programes Socials

Portugal, 2c (Espai Tolrà) - Tel. 93 7144040

Horari: 9 a 14 hores de dilluns a divendres

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |
Tel. 93 714 40 40