

Ajuntament de Castellar del Vallès

Activitats +60 per a la promoció d'un envelliment actiu i saludable - Curs 2026-2027

Del 5 d'octubre de 2026 al 10 de juny de 2027

PREINSCRIPCIONS: Del dilluns 1 (a partir de les 9:00 h) al diumenge 14 de juny, ambdós inclosos. Es podrà fer en línia [fent clic aquí](#).

Si no és possible fer la preinscripció en línia, hi ha l'opció de rebre el suport del personal de l'Ajuntament que trobaràs als Casals de Gent Gran en horari de dilluns a divendres de 10 a 13 h i de 15 a 19 h o a la Regidoria de Gent Gran (c. de Portugal, 2B - Espai Tolrà) en horari de dilluns a divendres de 10 a 14 h.

Sorteig: el dia 19 de juny es farà sorteig només a les activitats amb més demanda que places disponibles. Les persones seleccionades tindran la seva plaça assegurada. A partir del 25 de juny es podran consultar els resultats al Casal Catalunya, al Casal de la Plaça Major i a la Regidoria de Gent Gran.

Inscripció: el període d'inscripció s'obrirà del 21 al 29 de setembre a la Regidoria de Gent Gran, de dilluns a divendres de 9 a 14 h.

CALENDARI DE LES ACTIVITATS +60:

Totes les activitats tenen una durada de 10 sessions per trimestre.

- **El segon trimestre** comença la setmana de l'11 de gener de 2027 i acaba el 18 de març.

Activitats +60:

ANGLÈS PER A VIATJAR

Activitat de conversa en anglès amb inscripcions en funció del nivell previ dels/les usuaris/àries. S'ofereixen diferents nivells, des d'iniciació a l'anglès parlat fins a B1 oral.

Es tractaran temes d'interès per als alumnes, de manera que s'afavoreixi la participació i socialització a l'aula.

Preu: 30 €/trimestre

Lloc: Casal de la Plaça Major

- **Nivell 1:** dimecres d'11.30 a 13.00 h – Gramàtica: oracions i converses bàsiques.

- **Nivell 3:** dijous de 10 a 11.30 h - Gramàtica: oracions i converses simples amb certa fluïdesa.
- **Nivell 5:** dimecres de 10 a 11.30 h – Persones amb nivell avançat - conversa amb seguretat i fluïdesa.

ACTIVA EL TEU CERVELL: CUIDA LA TEVA MEMÒRIA

Exercitarem el cervell mitjançant activitats que fomenten l'entrenament de la memòria i la seva aplicació a la vida diària. Vine per compensar possibles dèficits, activar mecanismes i treballar estratègies d'adaptació a les noves realitats cognitives, tot estimulant nous aprenentatges.

Preu: 30 €/trimestre

Lloc: Casal Catalunya

- **Grup 2:** dilluns de 15.30 a 17 h
- **Grup 4:** dijous de 16 a 17.30 h

Lloc: Casal de la Plaça Major

- **Grup 6:** dimarts d'11.30 h a 13 h

GIMNÀSTICA DOLÇA

Vine a fer gimnàstica de baixa intensitat amb l'objectiu de cercar el benestar físic mitjançant exercicis per a la millora de la mobilitat articular, treball per millorar l'equilibri i la coordinació, exercicis per mantenir el to muscular i tècniques de respiració i relaxació per millorar la consciència corporal.

Preu: 20 €/trimestre

Lloc: Casal Catalunya

- **Grup 1:** dimecres d'11.10 a 12.10 h

IOGA

Treballa la relaxació i el restabliment de l'equilibri orgànic i psicològic, reduint la rigidesa i el cansament. Combina àssanes (postures), moviment, respiració i relaxació, tot afavorint la salut corporal i mental.

Preu: 20 €/trimestre

Lloc: Casal Catalunya

- **Grup 1:** dilluns de 16 a 17 h

- **Grup 3:** dimarts d'11.10 a 12.10 h
- **Grup 5 Ioga suau:** dimecres de 16 a 17 h

PILATES

Realitzem exercicis per treballar la coordinació i la faixa abdominal. També fem estiraments de les cadenes musculars amb l'objectiu d'evitar lesions i tensions i afavorir la mobilitat.

Preu: 20 €/trimestre

Lloc: Sala Blava de l'Espai Tolrà

- **Grup 2:** dilluns de 10.30 a 11.30 h
- **Grup 4:** dimecres de 9.30 a 10.30 h

Lloc: Casal Catalunya

- **Grup 6 Pilates en cadira:** dijous de 15.30 a 16.30 h
- **Grup 8:** dimarts de 16 a 17 h

TAI-TXI

Practiquem aquesta disciplina que ens ajuda a relaxar cos i ment i reduir l'estrès tot millorant la flexibilitat amb moviments suaus. Mou l'energia que t'envolta per sentir-te millor.

Inscripcions en funció del nivell previ dels/les usuaris/àries: iniciació (nivell 1) i avançat (nivell 2).

Preu: 20 €/trimestre

Lloc: Casal Catalunya

- **Nivell 1:** dilluns de 12.10 a 13.10 h

Lloc: Sala Blava de l'Espai Tolrà

TXIKUNG

Practiquem aquesta tècnica mil·lenària per moure i deixar fluir l'energia de forma natural a través del nostre cos. Són moviments suaus i conscients que ens permeten millorar la salut física, mental i espiritual.

Inscripcions en funció del nivell previ dels/les usuaris/àries: iniciació (nivell 1) i avançat (nivell 2).

Preu: 20 €/trimestre

Lloc: Casal Catalunya

- **Nivell 1:** dilluns d'11.10 a 12.10 h

ZUMBA GOLD

Practiquem coreografies divertides i suaus adaptades a les persones +60. Balla mentre et diverteixes i ajuda el teu cos a millorar la resistència i la coordinació.

Preu: 20 €/ trimestre

Lloc: Sala Blava de l'Espai Tolrà

- **Grup 1:** dimarts de 10.30 a 11.30 h

MEMORY SPORT

Farem jocs i activitats divertides tot exercitant cos i ment alhora. Practica exercici físic i diferents moviments corporals de coordinació mentre entrenes la teva habilitat memorística de forma entretinguda.

Preu: 20 €/trimestre

Lloc: Casal Catalunya

- **Grup 1:** dimarts de 17 a 18 h

TONIFICACIÓ I FORÇA

Millora el to muscular fent exercicis per tonificar el teu cos. De forma gradual treballarem i potenciarem la musculatura tot protegint ossos i lligaments.

Preu: 20 €/trimestre

Lloc: Sala Blava de l'Espai Tolrà

- **Grup 2:** dijous d'11.30 a 12.30 h

Lloc: Casal Catalunya

GAC- Glutis, abdominals i cames

Tonificarem els glutis, millorarem la força de les cames i treballarem el sòl pelvià tot fent exercicis fàcils i dinàmics.

Preu: 20 €/trimestre

Lloc: Sala Blava de l'Espai Tolrà

- **Grup 1:** dilluns d'11.30 a 12.30 h

L'activitat següent és **trimestral**, s'inicia a l'octubre i acaba al mes de desembre:

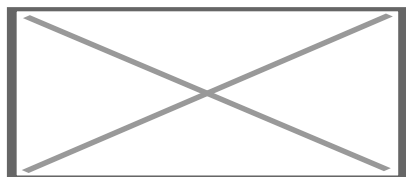
CONNECTEM-NOS A LES NOVES TECNOLOGIES

Aprèn a utilitzar el telèfon mòbil i l'ordinador per millorar la teva qualitat de vida: mantenir el contacte amb els teus familiars i amics, fer la compra en línia, fer activitats virtuals o fer un seguiment de la teva salut.

Preu: 30 €/trimestre

Lloc: El Mirador

Notícies



[L'Ajuntament obrirà les preinscripcions a les activitats per a gent gran del curs 2026-2027 de l'1 al 14 de juny](#)
27/05/2026

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