

Ajuntament de Castellar del Vallès

Actualitat

Pilates és una de les activitats que s'ofereixen.
Pilates és una de les activitats que s'ofereixen.

L'Ajuntament programa vuit tallers adreçats a gent gran que es duran a terme entre els mesos d'abril i juny

Dijous 7 de març de 2024

Les inscripcions a les activitats, que tenen per objectiu la promoció d'un envelliment actiu i saludable, es podran fer el dimecres 13 i el divendres 15 de març

L'Ajuntament ha presentat una nova oferta de tallers per a gent gran que tindran lloc entre els mesos d'abril i juny. Les activitats, que tenen per objectiu la promoció d'un envelliment actiu i saludable, s'adrecen a la ciutadania major de 60 anys i inclouen dos grups nous de zumba, gimnàstica i del taller "Connectem-nos" per aprendre a utilitzar el telèfon mòbil, un grup de pilates i un altre de tai-txi.

En total són vuit propostes que es duran a terme entre el 2 d'abril i el 21 de juny de 2024, amb una freqüència d'una hora a la setmana i un preu trimestral per taller de 18 euros. D'aquesta manera, la Regidoria de Gent Gran amplia l'oferta formativa que es va iniciar a principi de curs.

Aquests són els horaris i espais on es duran a terme les noves activitats d'aquest segon trimestre del curs 2023-2024:

- Zumba 1: dimarts, d'11.00 a 12.00 h (Sala Blava de l'Espai Tolrà)
- Zumba 2: dijous, d'11.00 a 12.00 h (Sala Blava de l'Espai Tolrà)
- Gimnàstica dolça 3: dimecres, de 12.00 a 13.00 h (Casal Catalunya)
- Gimnàstica dolça 4: dijous, 17.00 a 18.00 h (Casal Catalunya)
- Pilates: dimecres, d'11.00 a 12.00 h (Sala Blava de l'Espai Tolrà).
- Tai-txi : dimarts, de 10.00 a 11.00 h (Casal Catalunya)
- Connectem-nos 1 - Aprèn a utilitzar el teu telèfon mòbil: dimarts, de 16.00 a 17.00 h (El Mirador)
- Connectem-nos 2 - Aprèn a utilitzar el teu telèfon mòbil: dimarts, de 10.00 a 11.00 h (Casal Catalunya)

Les inscripcions es podran dur a terme el dimecres 13, el divendres 15 i el dilluns 18 de març a la Regidoria de Gent Gran (c. Portugal, 2), de 10 a 14 hores. Per tramitar-les cal portar el DNI i el número de compte. Cada persona podrà escollir un màxim de dues activitats.

Per a més informació podeu trucar al telèfon 937144040 (extensió 1500).

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