

CICLE D'ACTIVITATS FÍSiques PER A ADULTS

Setembre - Desembre 2017

 **DANSA ORIENTAL** (4 sessions d'1 hora 1/4 de durada) a les 19:30 h.

Dijous 14, 21, 28 de setembre

Dijous 5 d'octubre

Exercici dinàmic que millora la coordinació, tonifica el cos, augmenta la flexibilitat i millora la correcció postural. Una dansa que no entén de pes, edats ni mesures!

Preu: 16 €

 **MARXA NÒRDICA** (6 sessions d'1,5 hores de durada) a les 9:00 h.

Dissabtes 16, 23, 30 de setembre.

Dissabtes 14, 21, 28 d'octubre

Activitat física que integra la part superior del cos, coordinant-la amb la part inferior i el tronc. La pràctica de la MN requereix de l'aprenentatge d'una tècnica concreta per a combinar i repartir l'equilibri i el pes entre les cames i el conjunt braços-bastons.

Preu: 20 €

 **REEDUCACIÓ D'ESQUENA** (4 sessions d'1,5 hores de durada) a les 19:30 h.

Divendres 29 de setembre.

Divendres 13, 27 d'octubre.

Divendres 10 de novembre

Es treballarà mitjançant exercicis molts concrets, conscients i individualitzats que posteriorment s'integraran a la professió o activitats de la vida diària de la persona millorant les descompensacions generades per a la tipologia posturals, els hàbits repetitius i els hàbits posturals.

Preu: 16 €

INSCRIPCIONS

A partir del 17 d'agost fins a cobrir places.

Places limitades !!

- Les inscripcions es faran a l'Ajuntament de les 9:00 a les 14:00 h. El pagament es pot realitzar únicament en efectiu.
- Preus reduïts gràcies a subvencions de la Diputació de Barcelona.
- Lloc: Sala polivalent del Centre Cívic Jaume Via.

Organitza:

Amb el suport econòmic de:



Ajuntament de Vilobí del Penedès

CICLE D'ACTIVITATS FÍSiques PER A MAJORS DE 65 ANYS

Setembre - Desembre 2017

ACTIVITATS FÍSiques SALUDABLES (1 sessió setmanal de 90 min.)

Dimarts de 17:30 a 19:00 hores.

Inici el 5 de setembre

Es treballaran activitats de:

- Teràpia d'esquena.
- Prevenció de caigudes.
- Relaxació postural.
- Activitat física al Parc de Salut.

Preu: 20 €/ trimestre

ACTIVITATS D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA I EMOCIONAL (1 sessió setmanal de 90 min.)

Dijous de 17:30 a 19:00 hores.

Inici el 7 de setembre.

Es treballaran activitats de:

- Benestar emocional.
- Risoteràpia.
- Taller d'utilització del mòbil

Preu: 20 €/ trimestre

INSCRIPCIONS

A partir del 17 d'agost fins a cobrir places.

Places limitades!!

Les inscripcions es faran a l'Ajuntament de 9:00 a 14:00 hores de dilluns a divendres.

- Preus reduïts gràcies a la subvenció de la Diputació de Barcelona.
- Lloc: Sala polivalent del Centre Cívic Jaume Via.

Organitza:

Amb el suport econòmic de:



 **Diputació
Barcelona**

Ajuntament de Vilobí del Penedès