

Programa d'Activitat Física

Un estil de vida actiu en edats avançades ajuda a conservar nivells relativament alts de funcionament en tots els àmbits i sistemes. Fer de l'activitat física una part de la rutina diària té un impacte positiu en la qualitat de vida a mesura que s'envelleix. L'activitat física regular ajuda les persones grans a ser autònomes físicament perquè ajuda a mantenir i restablir, en part, la força, l'equilibri, la flexibilitat i la resistència. La pràctica regular d'activitat física disminueix el risc d'aparició de malalties cròniques i ajuda a prevenir caigudes.

L'inici de l'activitat és la **primera setmana del mes d'octubre** fins a finals de juny, seguint el calendari escolar.

Es fan dues sessions d'activitat física setmanal, hi ha diferents grups, dies i horaris:

Dilluns i dimecres, de 9 a 10 h, a les pistes d'atletisme

Dilluns i dimecres, de 10 a 11 h, a les pistes d'atletisme

Dilluns i dimecres, d'11 a 12 h, a les pistes d'atletisme

Dilluns i dimecres, de 9 a 10 h, al pavelló del Club Bàsquet Granollers

Dilluns i dimecres, de 10 a 11 h, al pavelló del Club Bàsquet Granollers

Dilluns i dimecres, de 11:15 a 12:15 h, al pavelló del Congost

Dilluns i dimecres, de 16 a 17 h, a les pistes d'atletisme

Dimarts i dijous, de 9 a 10 h, a les pistes d'atletisme

Dimarts i dijous, de 10 a 11 h, a les pistes d'atletisme

Dimarts i dijous, d'11 h a 12 h, a les pistes d'atletisme

Dimarts i dijous, de 16 a 17 h, a les pistes d'atletisme

Nombre d'alumnes per grup: variarà en funció de cada espai de pràctica

Preu de tot el curs: 21,50€

Inscripcions: a partir del dia 4 de setembre i durant tot el curs, a les Oficines del Servei d'Esports (c. Jaume Camp i Lloreda, 1, Granollers) de 9 a 14 h.



Diputació Barcelona

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type,
// dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader
d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>
comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/esports/activitat-fisica-adults>