

# EL TEU MOMENT, COMENÇA AQUÍ...

CEIP PROGRÉS

## ACTIVITATS PER A ADULTS 2026-2027

Aquest curs et proposem un espai per cuidar-te, moure't, desconnectar i gaudir.

Tant si ja practiques activitat física com si vols començar de manera progressiva, aquí trobaràs una activitat pensada **PER A TU**.

# TROBA L'ACTIVITAT *que millor encaixa amb tu.*

Descobreix tot el que pots guanyar quan dediques temps de qualitat al teu cos i la teva SALUT. Una hora a la setmana pot marcar la diferència.



## **PILATES MAT**

**Dilluns i dimecres / 18:45 h – 19:45 h**

*Millora la postura, la força, la flexibilitat, la mobilitat i la consciència corporal.*



## **VINYASA YOGA**

**Dilluns i dimecres / 20:00 h – 21:00 h**

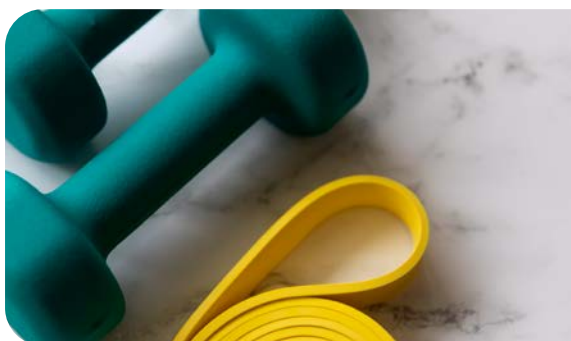
*Moviment, respiració i relaxació per millorar el benestar físic i emocional.*



## **ZUMBA**

**Dimarts / 19:00 h – 20:00 h**

*Mou-te, suu, riu i gaudeix al ritme de la música.*



## **TONO / ENTRENAMENT FUNCIONAL\***

**Dijous / 19:00 h – 20:00 h**

*Força, tonificació, coordinació, resistència i condicionament físic total.*

\* Si els grups s'omplen, s'obrirà un segon horari de 20:00 h a 21:00 h: Dimarts → Tono / Entrenament Funcional i Dijous → Zumba.

# QUOTES *generals*



1 dia a la setmana  
29 €/mes

2 dies a la setmana  
35 €/mes

TARIFA PLANA: 45 €/mes

Gaudeix de totes les activitats que vulguis (3 o més dies per setmana) per una única quota mensual.

Si no pertany a l'AFA: + 2 euros/mes.

## INSCRIPCIONS

Les inscripcions s'obren el 15 de juny.

Les places són limitades i s'assignaran per ordre d'inscripció.

Formulari d'inscripció:

<https://forms.gle/qav1xHq4GfQGkUVU9>

## INFORMACIÓ IMPORTANT

Totes les persones han de formalitzar una nova inscripció, encara que hagin participat en les activitats aquest curs.

Les places es prioritzaran per a les famílies del centre.

Les baixes s'hauran de comunicar abans del dia 20 del mes anterior.

***Regala't aquesta estona per a tu.***