

SERVEI DE G3

L'ACTIVITAT FÍSICA ÉS SINÒNIM

DE SALUT I BENESTAR

Al Poliesportiu Municipal hi ha diferents grups d'activitat física dirigida a persones a partir de 55 anys agrupades per a edats i nivell físic (bàsics i avançats)

*L'exercici físic ajuda a millorar dolences com: artrosi, osteoporo-
si, mal d'esquena, depressió i hi-
pertensió, entre moltes d'altres...*

*L'objectiu és millorar i mantenir la
forma física mitjançant exercicis
suaus, jocs i esports senzills, balls i
dances.*



Activitats rítmiques

INSCRIPCIONS:

PER INSCRIURE-US-HI CAL ADREÇAR-SE AL
POLIEPORTIU MUNICIPAL.

DE DILLUNS A DIVENDRES, DE 9.00 A
13.00 H I DE 16.00 A 20.00 H.



Regidoria d'Esports

Poliesportiu Municipal

C/St. Antoni Ma Claret, 1 bis

Tel. 93 6801572 / Fax. 93 6803298

poliesportiu@molinsderei.cat

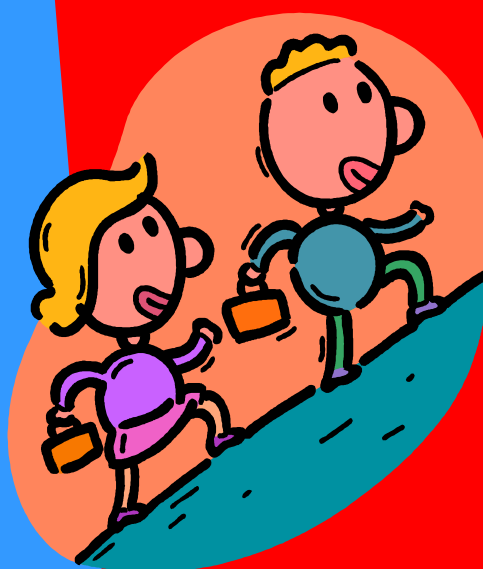
Amb el suport de:



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis



SERVEI DE
GIMNÀSTICA
PER A LA
GENT GRAN



G3

POLIESPORTIU:

GRUP 1: Dilluns, dimecres i divendres, de 9.00 a 9.45h.

GRUP 2: Dilluns, dimecres i divendres, de 9.45 a 10.30h.

GRUP 3: Dilluns, dimecres i divendres, de 10.30 a 11.15h.

GRUP 4: Dilluns, dimecres i divendres, de 10.30 a 11.15h.

GRUP 5: Dilluns i dimecres, de 11.15 a 12.00h, divendres, de 10.30 a 11.15h.

GRUP 6: Dimarts, dijous i divendres, de 9 a 9.45h.

GRUP 7: Dimarts, dijous i divendres, de 9.45 a 10.30h.

GRUP 8: Dimarts, dijous i divendres, de 10.30 a 11.15h.

GRUP 10: Dilluns, dimarts i dijous, de 15.30 a 16.30h.

CEIP L'ALZINA:

GRUP 11: Dilluns i dimecres, de 18.00 a 19.00h al gimnàs del CEIP L'Alzina, i divendres, de 9.00 a 9.45 h, 9.45 a 10.30 h i 10.30 a 11.15 h al Poliesportiu.



Sessions a l'Espai Lúdic

Caminades a la natura



SERVEI DE GIMNÀSTICA

PER A GENT GRAN

Treballem amb diferents materials, música..., en un ambient agradable i alegre.

S'organitzen sortides, caminades i activitats especials.

Freqüència: 3 sessions de 45 minuts per setmana.

Grups de 20 persones com a màxim, agrupats segons l'edat i nivell físic.

Grups de matí i tarda.

Quota trimestral:
13,65