

L'estiu ES GRAN

A partir del dia 15 de juny



✦ ENTRENAMENT DE LA MEMÒRIA

L'objectiu de l'activitat és mantenir activa la ment. Activitat amb inscripció prèvia.

Dilluns i dimarts a partir de les 16.30h

✦ CÀPSULES DE GIMNÀSTICA SUAU

Manté una rutina física des de casa teva.

facebook.com/ajuntament.cerdanyoladelvalles

Dilluns i dijous a les 10.00h

✦ MÚSICA I MOVIMENT A CASA

Activitat de gimba que combina ball amb gimnàstica i ens ajuda a mantenir-nos en forma. Activitat amb inscripció prèvia.

Dimecres a les 10.00h

✦ CALMA LA MENT I OBTÉ BENESTAR

Espai dinàmic on desenvolupar eines per a sentir-se millor, més relaxat i millorar la nostra qualitat de vida. Activitat amb inscripció prèvia.

Dijous a les 17.00h

✦ CÀPSULES PER TREURE PROFIT AL TEU MÒBIL

Vols saber com aprofitar al màxim el teu smartphone?? Activitat amb inscripció prèvia.

Dimarts a les 10.00h

✦ DESCONFINAMENT... I ARA QUÈ?

Espai dinàmic on desenvolupar eines per a gestionar les emocions que ens provoca la tornada a la normalitat. Activitat amb inscripció prèvia.

17 de juny, 1, 8 i 15 de juliol a les 17.30h

✦ XERRADA SOBRE AUTOMASSATGES I ESTIRAMENTS

Petits consells que poden ajudar-te a sentir-te millor. Activitat amb inscripció prèvia.

Dimecres 22 de juliol a les 17.30h

✦ XERRADA SOBRE HIGIENE POSTURAL

Com tenir-ne cura amb una correcta posició del cos. Activitat amb inscripció prèvia.

Dimecres 29 de juliol a les 17.30h

CICLE DE PASSEJADES MATINALS PER COLLSEROLA

Activitat amb inscripció prèvia i subjecta a la normativa vigent.

Dimarts a les 8.00h



ACTIVITATS ONLINE

LES INSCRIPCIONS ES PODEN FER TRUCANT O ENVIANT UN MISSATGE DE WHASTAPP AL TELÈFON 603 620 214 DEL PROGRAMA DE GENT GRAN. TOTES LES ACTIVITATS SÓN GRATUÏTES

El programa d'activitats s'ha adequat a les mesures actuals de distanciament social però es podria adequar les activitats a mode presencial en el cas de que la normativa i les mesures futures ho permetin



Ajuntament de
Cerdanyola del Vallès