

# Ajuntament de Castellar del Vallès

## **Activitats gent gran - Curs 2023 - 2024**

Del 2 d'octubre de 2023 al 20 de juny de 2024

### **Activitats per a la promoció d'un envelliment actiu i saludable**

#### **Curs 2023-2024 +60 anys**

#### **ANGLÈS**

Inicial 1: els dijous d'11.30 a 13 h

Inicial 2: els dimecres d'11.30 a 13 h

Mig: els dijous de 10 a 11.30 h

Avançat 1: els dilluns de 12 a 13.30 h

Avançat 2: els dimecres de 10 a 11.30 h

**Lloc:** Casal Plaça Major

**Preu:** 27 €/trimestre

#### **CONNECTEM-NOS: LES NOVES TECNOLOGIES**

Els dimarts de 16 a 17 h

**Lloc:** El Mirador

**Preu:** 18 €/trimestre

#### **GIMNÀSTICA DOLÇA**

Grup 1: els dimecres de 17 a 18 h

Grup 2: els dijous de 10 a 11 h

**Lloc:** Casal Catalunya

**Preu:** 18 €/trimestre

#### **IOGA**

Grup 1: els dilluns de 16 a 17 h

Grup 2: els dilluns de 17 a 18 h

Grup 3: els dimarts de 10 a 11 h

Grup 4: els dimarts d'11 a 12 h

Grup 5: els dimecres de 16 a 17 h

Grup 6: els dimarts de 15.30 a 16.30 h

**Lloc:** Casal Catalunya

**Preu:** 18 €/trimestre

### **PILATES**

Grup 1: els dilluns de 10 a 11 h

Grup 2: els dilluns d'11 a 12 h

Grup 3: els dimecres de 10 a 11 h

Grup 4: els dimecres d'11 a 12 h

Grup 5: els dijous de 15.30 a 16.30 h

Grup 6: els dijous d'11 a 12 h

**Lloc:** Casal Catalunya

**Preu:** 18 €/trimestre

### **ACTIVA EL TEU CERVELL: CUIDA LA TEVA MEMÒRIA**

Grup 1: els dilluns de 10 a 11.30 h

Grup 2: els dimarts de 10 a 11.30 h

Grup 3: els dimecres de 16 a 17.30 h

Grup 4: els dijous de 10 a 11.30 h

Grup 5: els dijous de 15.30 a 17 h

Grup 6: els dilluns de 15.30 a 17 h

Grup 7: els dimarts d'11.30 a 13 h

**Lloc:** grups 1, 3, 4 i 5, Casal Catalunya; grups 2, 6 i 7, Casal Plaça Major

**Preu:** 27 €/trimestre

## **MEMORY SPORT**

Els dimarts de 17 a 18 h

**Lloc:** Casal Catalunya

**Preu:** 18 €/trimestre

## **ZUMBALL**

Els dimarts de 10 a 11 h

**Lloc:** Espai Tolrà

**Preu:** 18 €/trimestre

**Inscripcions de 9 a 14 h a la Regidoria de Gent Gran (c. Portugal, 2D).**

Notes:

- Per fer la inscripció cal el DNI i el número de compte
- Cada persona pot escollir un màxim de dues activitats

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40