

## Cursos d'ACTIVITAT FÍSICA per a GENT GRAN

- Curs trimestral adreçat a persones a partir de 60 anys on l'objectiu és retardar el procés d'envelliment, afavorir un millor benestar i alleujar les possibles molèsties.
- Data d'inici **13 de setembre de 2021** i finalització el **12 de juny de 2022**.

FRANCESC CALVET		
Codi	Dies	Hora
AFG-1	Dilluns i dimecres	10.15 a 11.15 h

PREUS Cursos ACTIVITAT FÍSICA GENT GRAN	
2 sessions Setmanals	<b>Pagament curs</b>
Curs trimestral	1r pagament: setembre '21
<b>27,00€</b>	2n pagament: desembre '21
	3r pagament: març '22

## Gimnàstica TERAPÈUTICA per a ADULTS

- Curs trimestral destinat a millorar l'estat físic de les persones que tenen les següents patologies: artrosi, problemes d'esquena i columna, malalties reumàtiques o alteracions circulatòries. Aquesta activitat tindrà una bonificació del 50% per a abonats i TR gratuïta.
- Període: de **l'1 d'octubre de 2021** al **30 de juny de 2022**. Un cop feta la inscripció, la renovació és automàtica dintre del mateix horari durant aquest període
- Els cursos es faran si hi ha un mínim de 6 inscripcions.

FRANCESC CALVET	Codi	Dia/dies	Hora
	GTA-A	Dilluns i dimecres	08.15 a 09.15 h
	GTA-B	Dilluns i dimecres	09.30 a 10.30 h
	GTA-C	Dilluns i dimecres	10.45 a 11.45 h
	GTA-D	Dimarts i dijous	09.30 a 10.30 h
	GTA-E	Dilluns i dimecres	18.15 a 19.15 h
	GTA-F	Dimarts i dijous	18.30 a 19.30 h
	GTA-G	Dilluns i dimecres	19.30 a 20.30 h

PREUS Curs TERAPÈUTICA ADULTS	
2 sessions setmanals	
Curs trimestral	<b>72,00€</b>
<b>Pagament curs</b>	
1r pagament: octubre '21	
2n pagament: gener '22	
3r pagament: abril '22	