

Programa d'Activitats Físiques Manresa Esport i Salut
Horaris curs 20-21

Pas a Pas Fent Salut

Caminades de Marxa Nòrdica (treball cardiovascular) per diferents itineraris de la ciutat per finalitzant amb exercicis generals de tonificació i mobilitat.

CAMINADES MARXA NÒRDICA MATÍ					
DIA	HORARI	Lloc de trobada	GRUP	PLACES	PREU CURS
Dilluns	10:30 - 12:00	Ateneu les Bases	ATB1	20	10,80 €
Dimarts	09:15 - 10:45	Pavelló Pujole	PUJ1	20	10,80 €
Dimarts	09:15 - 10:45	La Font	FO1	20	10,80 €
Dimecres	10:30 - 12:00	Ateneu les Bases	ATB2	20	10,80 €
Dimecres	10:30 - 12:00	La Font	FO2	20	10,80 €
Dijous	09:15 - 10:45	Pavelló Pujole	PUJ2	20	10,80 €
Dijous	09:15 - 10:45	La Font	FO3	20	10,80 €
Divendres	09:15 - 10:45	Pavelló Pujole	PUJ3	20	10,80 €

CAMINADES MARXA NÒRDICA TARDA					
DIA	HORARI	Lloc de trobada	GRUP	PLACES	PREU CURS
Dimarts	15:00 - 16:30	Ateneu les Bases	ATB3	20	10,80 €
Dimecres	15:00 - 16:30	Ateneu les Bases	ATB4	20	10,80 €
Dijous	15:00 - 16:30	Ateneu les Bases	ATB5	20	10,80 €
Dijous	16:15 - 17:45	La Font	FO4	20	10,80 €

Dinamització Parcs de Salut

Dinamització dels parcs lúdics i de salut de la ciutat amb activitats en multi-estacions per treballar les capacitats físiques i sensorials amb l'objectiu de mantenir la forma física i l'autonomia de la gent gran.

DIA	HORARI	Parc de Salut	GRUP	PLACES	PREU CURS
Dimecres	10:00 - 11:00	Escodines	DIES	12	Gratuït
Dimecres	11:15 - 12:15	Balconada	DIBA	12	Gratuït
Divendres	10:00 - 11:00	Sagrada Família	DISA	12	Gratuït
Divendres	11:15 - 12:15	Museu de la Tècnica	DIMU	12	Gratuït

inscripcions: per telèfon al 010 (al 938782301 si es truca des d'un mòbil)
(de dilluns a dijous de 8.30 a 17 hores i divendres de 8.30 a 14 hores)
Al 938782418 de la Secció d'Esports (DII a dv de 8.30 a 14.30 h)

alumnes antics: Del 5 al 9 d'octubre de 2020

alumnes nous: A partir del 13 d'octubre de 2020

durada del curs: del 19 octubre de 2020 al 18 de juny de 2021

festa de Nadal: Del 21 de desembre de 2020 fins al 8 de gener de 2021

festa Setmana Santa: Del 29 de març al 5 d'abril de 2021

Punts de trobada:

Av. La Font Font dels Capellans, bloc 14, local 75

Pav. Ateneu les Bases Cintaires, 32.

Pav. Pujole C. Sant Fruitós, s/n.

Parcs de Salut:

Escodines Parc Ramón Estrada (C. Purgatori, s/n)

Balconada Passeig Sant Jordi, costat Bloc, 27

CAP Sagrada Família C. De l'Arquitecte Montagut

del Museu de la Tècnica Crta. Santpedor – C. Sèquia, s/n