



Ajuntament de  
Torroella de Montgrí

21/01/2022

## Nous horaris de les activitat dirigides organitzades per l'Àrea d'Esports









El dimarts 1 de febrer es reprendran les activitats dirigides organitzades des de l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament.

Després d'un mes de gener redefinint aquest servei, es recupera l'activitat amb un canvi d'ubicació: les activitats tornaran al Pavelló Municipal d'Esports (Vell). Els horaris i la tipologia d'activitat també s'han modificat.

La nova proposta estarà formada per dues activitats. La primera d'elles, el condicionament, on es combinaran exercicis de tonificació muscular i exercicis cardiovascular amb suport musical. La segona, de menor intensitat, serà el control postural on la respiració i la consciència corporal tindran un paper fonamental.

# Activitats Dirigides | Pavelló Vell

	Dimarts	Dimecres	Divendres
<b>8:40 – 9:30</b> <i>Classe 50'</i>			
<b>9:40 – 10:30</b> <i>Classe 50'</i>			



## CONTROL POSTURAL

ES COMBINARAN LES MODALITATS DE IOGA, PILATES I HIPOPRESSIUS, EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓ I LA SUAVITAT DELS MOVIMENTS TINDRÀ UN PAPER FONAMENTAL PER INCREMENTAR LA SENSACIÓ DE BENESTAR.



## CONDICIONAMENT

ES COMBINARAN EXERCICIS DE TONIFICACIÓ MUSCULAR I EXERCICIS CARDIOVASCULARS AMB SUPORT MUSICAL.



Ajuntament de  
Torroella de Montgrí

*Inici 1 de febrer de 2022*

## Preus:

1 hora setmanal: 10 € / mensuals  
2 hores setmanals: 15 € / mensuals  
3 hores setmanals: 18 € / mensuals

Més de 3 hores setmanals: 20 € / mensuals

Les persones que s'inscriguin per primera vegada i aquelles persones que hagin estat més de 9 mesos sense participar en el servei, hauran d'abonar una matrícula de 30 €.

## Informació:

[esports@torroella-estartit.cat](mailto:esports@torroella-estartit.cat)

*Dilluns: 10:00 – 13:00 | 16:00 – 19:00*

*Dimecres: 10:00 – 13:00 | 16:00 – 19:00*

**Inscripcions:** [Inscripció a activitats esportives i de lleure - Ajuntament de Torroella de Montgrí \(seu.cat\)](#)