

1. L'activitat física t'ajuda a sentir-te millor i a relacionar-te amb els altres.
2. Modera l'exercici durant les franges horàries més caloroses.
3. Hidrata't correctament durant la pràctica esportiva.
4. L'estiu és una bona època per introduir fruites i altres aliments que t'ajuden a recuperar-te de l'esforç físic.
5. Protegeix-te del sol per evitar els cops de calor.
6. A la piscina, respecta les normes d'higiene que promouen la convivència de les persones usuàries.
7. Segueix les normes de seguretat que ajuden a prevenir accidents i lesions.

AQUEST ESTIU VINE A FER ESPORT A LA PISCINA!



disseny i il·lustració: autor.ruben@gmail.com



DEL 29 DE JUNY AL 28 D'AGOST DE 2026
ACTIVITATS GRATUÏTES OBERTES A TOTS ELS PÚBLICS

29 de juny- 5 de juliol

DILLUNS 29

17 h. TALLER D'ESTELS I AVIONS DE PAPER

DIMARTS 30

19:30 h. SERIES AIGUA

DIMECRES 1

20:10 h. SALUT POSTURAL

21:10 h. PILATES

DIJOUS 2

17:30 h. CREA L'ESTIU!

TALLER DE MANUALITATS EN FAMILIA!

AMB AI, CARAI!

19:30 h. SERIES AIGUA

DIVENDRES 3

10:30 h. AQUAFIT

11 h. IOGA - DONES ACTIVES

17:30 h. INICIACIÓ A LES ARTS MARCIALS

18:30 h. DEFENSA PERSONAL

DIUMENGE 5 - MULLA'T PER L'ESCLEROSI

MÚLTIPLE

12 h. AQUAZUMBA

6- 12 de juliol

DILLUNS 6

20:10 h. ZUMBA

DIMARTS 7

10 h. HIPOPRESSIUS

10:30 h. PILATES

19:30 h. SERIES AIGUA

DIMECRES 8

20:10 h. SALUT POSTURAL

21:10 h. PILATES

DIJOUS 9

19:30 h. SERIES AIGUA

DIVENDRES 10

10:30 h. AQUAFIT

11 h. IOGA - DONES ACTIVES

17:30 h. INICIACIÓ A LES ARTS MARCIALS

18:30 h. DEFENSA PERSONAL

19 h. MASTERCLASS ZUMBA

13- 19 de juliol

DILLUNS 13

20:10 h. ZUMBA

DIMARTS 14

10 h. HIPOPRESSIUS

10:30 h. PILATES

19:30 h. SERIES AIGUA

DIMECRES 15

20:10 h. SALUT POSTURAL

21:10 h. PILATES

DIJOUS 16

10 h. TONO - DONES ACTIVES

17:30 h. CREA L'ESTIU!

TALLER DE MANUALITATS EN FAMILIA!

AMB AI, CARAI!

19:30 h. SERIES AIGUA

DIVENDRES 17

10:30 h. AQUAFIT

11 h. IOGA - DONES ACTIVES

17:30 h. INICIACIÓ A LES ARTS MARCIALS

18:30 h. DEFENSA PERSONAL

20- 26 de juliol

DILLUNS 20

20:10 h. ZUMBA

DIMARTS 21

10 h. HIPOPRESSIUS

10:30 h. PILATES

19:30 h. SERIES AIGUA

DIMECRES 22

20:10 h. SALUT POSTURAL

21:10 h. PILATES

DIJOUS 23

10 h. TONO - DONES ACTIVES

19:30 h. SERIES AIGUA

DIVENDRES 24

10:30 h. AQUAFIT

11 h. IOGA - DONES ACTIVES

17:30 h. INICIACIÓ A LES ARTS MARCIALS

18:30 h. DEFENSA PERSONAL

27 de juliol- 2 d'agost

DILLUNS 27

10 h. MOVIMENT I EXPRESSIÓ CORPORAL

20:10 h. ZUMBA

DIMARTS 28

10 h. HIPOPRESSIUS

10:30 h. PILATES

19:30 h. SERIES AIGUA

DIMECRES 29

10 h. MOVIMENT I EXPRESSIÓ CORPORAL

20:10 h. SALUT POSTURAL

21:10 h. PILATES

DIJOUS 30

10 h. TONO - DONES ACTIVES

17:30 h. CREA L'ESTIU!

TALLER DE MANUALITATS EN FAMILIA!

AMB AI, CARAI!

19:30 h. SERIES AIGUA

DIVENDRES 31

10:30 h. AQUAFIT

11 h. IOGA - DONES ACTIVES

17:30 h. INICIACIÓ A LES ARTS MARCIALS

18:30 h. DEFENSA PERSONAL

3 - 9 d'agost

DIMARTS 4

19:30 h. SERIES AIGUA

DIJOUS 6

10 h. TONO - DONES ACTIVES

19:30 h. SERIES AIGUA

DIVENDRES 7

11 h. IOGA - DONES ACTIVES

17:30 h. INICIACIÓ A LES ARTS MARCIALS

19 h. MASTERCLASS ZUMBA

10 - 16 d'agost

DIJOUS 13

17:30 h. CREA L'ESTIU!

TALLER DE MANUALITATS EN FAMILIA!

AMB AI, CARAI!

17 - 23 d'agost

DIMARTS 18

19:30h SERIES AIGUA

DIJOUS 20

19:30 h. SERIES AIGUA

DIVENDRES 21

17:30 h. INICIACIÓ A LES ARTS MARCIALS

24 - 28 d'agost

DIMARTS 25

19:30 h. SERIES AIGUA

DIJOUS 27

17:30 h. CREA L'ESTIU!

TALLER DE MANUALITATS EN FAMILIA!

AMB AI, CARAI!

19:30 h. SERIES AIGUA

DIVENDRES 28

17:30 h. INICIACIÓ A LES ARTS MARCIALS

El punt de trobada de totes les activitats serà a la PISTA VERMELLA 10 minuts abans de l'inici de l'activitat CALDRÀ RESPECTAR LES MESURES D'HIGIENE I SEURETAT ESTABLERTES PER L'ORGANITZACIÓ.



En cas de pluja, les activitats se suspendran.

INTENSITATS:



BAIXA



MODERADA



ACTIVITATS PER A INFANTS