

# LLAMBILLES EN MOVIMENT!

## ACTIVITATS DIRIGIDES 2023-2024

### DILLUNS

19.30h Funcional

20.30h Pilates

### DIMARTS

18.00h Zumba

### DIMECRES

19.30h Pilates

20.30h Funcional

### DIJOUS

19.30h Zumba

- Inscripcions: a partir del 12 de setembre
- Calendari: del 25 de setembre al 20 de juny (setembre gratuït)
- Lloc: Local Social de Llambilles
- Preu: empadronat/da (20€ al mes)  
no empadronat/da (25€ al mes)

**INSCRIPCIÓ**  
**AQUÍ!**

O al web

[www.cegirones.cat/ca/enmoviment](http://www.cegirones.cat/ca/enmoviment)

# LLAMBILLES EN MOVIMENT!

## CALENDARI

**Les activitats es duran a terme entre el 25 de setembre de 2023 i el 20 de juny de 2024.**

L'última setmana de setembre seran portes obertes i totes les activitats seran gratuïtes.

Festius i vacances: 12 d'octubre - 1 de novembre - 6, 7, 8, 21, 25, 26, 27 i 28 de desembre - 1, 2, 3 i 4 de gener - 25, 26, 27 i 28 de març - 1 d'abril - 1 de maig

## ACTIVITATS

ZUMBA (SÒNIA): activitat cardiovascular coreografiada amb suport musical

PILATES (OLGA): activitat de correcció postural i tonificació que millora la flexibilitat i la força

ENTRENAMENT FUNCIONAL (MARC): activitat d'alta intensitat per entrenar les capacitats físiques

Edats mínimes: pilates i zumba (14 anys) i entrenament funcional (16 anys)

## PREU

PERSONES EMPADRONADES A LLAMBILLES: 20,00€/mes

PERSONES NO EMPADRONADES A LLAMBILLES: 25,00€/mes

Encas de voler-se donar de baixa, caldrà contactar amb el Consell Esportiu del Gironès (972206149 o [administracio@cegirones.cat](mailto:administracio@cegirones.cat)), abans del dia 25 del mes anterior

# LLAMBILLES EN MOVIMENT!

## ACTIVITAT FÍSICA DE MANTENIMENT 2023-2024

DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES

9.00 a 10.00h - Activitat física de manteniment amb l'Eva

Sessions d'exercicis de manteniment físic per a persones majors de 65 anys. Exercicis multimodals per afavorir un envelliment actiu i saludable.

- Inscripcions: a partir del 12 de setembre
- Calendari: del 25 de setembre al 19 de juny (setembre gratuït)
- Lloc: Local Social de Llambilles
- Preu: empadronat/da (10€ al mes)  
no empadronat/da (15€ al mes)

**INSCRIPCIÓ A  
L'AJUNTAMENT**