

 Dia Mundial  
de l'Activitat Física

6 d'abril de 2016

**INFANT ACTIU = ADULT SALUDABLE**

**60** minuts d'activitat  
física cada dia

**30** minuts d'activitat  
física cada dia



 Generalitat  
de Catalunya

 Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut

 Pla integral per a la promoció  
de la salut mitjançant l'activitat  
física i l'alimentació saludable

 Pla Nacional de Promoció  
de l'Activitat Física

 esportcat

 fundació  
agrupació

[www.DiaMundialActivitatFisica.cat](http://www.DiaMundialActivitatFisica.cat)

[www.pafes.cat](http://www.pafes.cat)

# Dia Mundial de l'Activitat Física

## JORNADES DE PORTES OBERTES

## **DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA**

### **ACTIVITATS ESPORTIVES**

Portes obertes d'activitats esportives (aforament limitat)

#### **Zona Esportiva Centre (Gimnàs Municipal)**

##### **AEROBIC**

4 i 8 d'abril (dilluns i divendres) de 09.30h a 10.30h  
4 d'abril de (dilluns) de 17.00h a 18.00h i 20.00h a 21.00h  
8 d'abril (divendres) de 19.00h a 20.00h

##### **TONIFICACIÓ**

6 d'abril ( dimecres) de 09.30h a 10.30h de 17.00h 18.00h i de 20.00h a 21.00h  
4 i 6 d'abril (dilluns i dimecres) de 19.00h a 20.00h

##### **ESPORTS COL-LECTIUS**

8 d'abril (divendres) de 20.00h a 21.00h

##### **PILATES**

4 - 6 i 8 d'abril (dilluns, dimecres i divendres) de 10.30 a 11.30h  
4 i 8 d'abril (dilluns i divendres) de 18.00 a 19.00h

##### **ZUMBA**

6 d'abril (dc.) de 18.00h a 19.00h

##### **TAI-TXI**

4 i 6 d'abril (dilluns i dimecres) 11.30 a 12.30 gent gran  
5 i 7 d'abril (dimarts i dijous) 17.00 a 18.00 gent gran  
5 d'abril (dimarts) de 19.15h a 20.45h aprofundiment  
8 d'abril (divendres) de 17.00h a 18.00h

##### **BALLS EN PARELLA**

5 i 7 d'abril (dimarts i dijous) de 20.45h a 22.15h

#### **Lloc: Espai Kursaal**

##### **PILATES**

4 i 6 d'abril (dilluns i dimecres) de 17.30h a 18.30h i 19.30h a 20.30h

##### **IOGA**

4 i 6 d'abril (dilluns i dimecres) de 18.30h a 19.30h

##### **DANSES ORIENTALS**

5 d'abril (dimarts) de 19.15h a 20.45h

#### **Lloc: Pavelló Miquel Poblet ( Gimnàs )**

##### **PILATES**

5 i 7 d'abril (dimarts i dijous) de 17.00h a 18.00h de 18.00h a 19.00h i 20.00h a 21.00h

##### **IOGA**

5 i 7 d'abril (dimarts i dijous) 19.00h a 20.00h

## DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA 2016

### Jornades de Portes obertes a les activitats de l'IME

KURSAAL (Carrer Masia núm. 39)					
HORA	dilluns 4 d'abril	dimarts 5 d'abril	dimecres 6 d'abril	dijous 7 d'abril	divendres 8 d'abril
17,30 a 18,30	PILATES		PILATES		
18,30 a 19,30	IOGA		IOGA		
19.30 a 20.30	PILATES		PILATES		
19.15 a 20.45		DANSES ORIENTALS			

ZONA ESPORTIVA CENTRE (Carrer Bonavista s/n)					
HORA	dilluns 4 d'abril	dimarts 5 d'abril	dimecres 6 d'abril	Dijous 7 d'abril	divendres 8 d'abril
9.30 A 10.30	AEROBIC		TONIFICACIO		AEROBIC
10,30 a 11,30	PILATES		PILATES		PILATES
11,30 a 12,30	TAI-TXI*		TAI-TXI*		
17,00 a 18,00	AEROBIC	TAI-TXI*	TONIFICACIO	TAI-TXI*	TAI-TXI
18,00 a 19,00	PILATES		ZUMBA		PILATES
19.00 A 20.00	TONIFICACIO	19.15 TAI-TXI 20.45	TONIFICACIO		AEROBIC
20.00 A 21.00	AEROBIC		TONIFICACIO		ESPORT COL·LECTIU
20,45 a 22,15		BALLS PARELLA		BALLS PARELLA	

\*especial gent gran

PAVELLÓ MIQUEL POBLET (Camí de la Font Freda 3)					
HORA	dilluns 4 d'abril	dimarts 5 d'abril	dimecres 6 d'abril	Dijous7 d'abril	divendres 8 d'abril
17.00 a 18.00		PILATES		PILATES	
18.00 a 19.00		PILATES		PILATES	
19.00 a 20.00		IOGA		IOGA	
20.00 a 21.00		PILATES		PILATES	