

Ball en línia

Ballarem i mourem el cos aprenent passos i coreografies de tot tipus i de fàcil execució (txa-txa-txa, tango, salsa, balls de moda..)

Dilluns i dijous de 4.15 a 5.15 de la tarda

Sala de ball L'Amistat

Preu per trimestre: **25 euros**

Taller de sardanes

Aprendre i perfeccionar la nostra dansa popular.

Dilluns de 6 a 7 de la tarda

Sala de Ball de L'Amistat

Preu per trimestre: **5 euros**

Cine Fòrum

Projecció de pel·lícules de diferents èpoques i tertúlia amb els participants.

Primer i tercer dimecres de mes, de 5 a 7 de la tarda

Casal Municipal per a la gent Gran

Activitat gratuïta

Musicoteràpia

Podrem gaudir a través de la música i millorar el nostre estat físic i mental.

Divendres de 5.30 a 6.30 de la tarda

Sala 5 del edifici de L'Amistat

Preu per trimestre: **15 euros**

Projecte Intergeneracional

-Coneixent-nos grans i petits-

Si vols compartir amb els més joves les teves habilitats o aficions, participa en aquesta activitat.

Segur que tens molt per aportar.

Anima-t'hi i demana més informació al Casal

Aquagym:

Programa d'activitats aquàtiques per a les persones grans de qualsevol nivell de natació, l'objectiu del qual és tonificar la musculatura de manera general i localitzada, mitjançant circuits d'exercicis i activitats recreatives, pensades per a la millora de la salut.

Dimarts, dijous i divendres

De **9.15 a 10** del matí

Piscina coberta

() A part dels grups exclusius del Casal, la piscina ofereix al públic en general una àmplia oferta d'activitats per a adults, que les persones pensionistes i les parelles dependents poden gaudir de bonificacions.*

Durant el curs s'oferiran diversos tallers xerrades i sortides temàtiques diverses que s'aniran fent públiques.

A Mollerussa, a més del Casal Municipal per a la Gent Gran, també hi ha altres institucions, organismes i associacions on realitzen activitats que us poden resultar interessar de participar-hi.

Inscripcions

Les persones que hagin realitzat alguna activitat durant el curs **el curs 2018/2019**, en podran fer la inscripció per reservar plaça del **9 al 13 de setembre**. A partir del dilluns **16 de setembre i fins el dia 24 de setembre s'obriran** les inscripcions a la resta de persones que vulguin participar-hi. Les places són limitades i s'ompliran per rigorós ordre d'inscripció. Hi ha d'haver un nombre mínim de 10 persones perquè es puguin dur a terme. **Inici de les activitats a partir del dia 1 d'octubre**

La inscripció serà efectiva quan se n'hagi realitzat el pagament

Octubre 2019 / Juny 2020

Activitats per a la gent gran

Oci · Cultura · Esports · Formació

Casal Municipal per a la Gent Gran 
Carrer de Joan Burniol, 5
Telèfon 973712376



Ajuntament
de Mollerussa



Des de la **Regidoria d'Acció Social i Comunitària, Ciutadania i Infància de l'Ajuntament de Mollerussa**, volem presentar-vos les diverses activitats organitzades des del Casal Municipal per a la Gent Gran temporada 2019/2020. Les activitats estan adreçades a totes les persones pensionistes i/o jubilades de la ciutat.

Gimnàstica funcional

Disciplina de treball mitjançant un conjunt d'estiraments. S'hi combinen equilibri, flexibilitat, respiració i relaxació, tot treballant la postura corporal. Millora la qualitat de vida i evita els problemes musculars.

Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 del matí

Sala de ball L'Amistat

Preu per trimestre: **25 euros**

Mix Zumba /Pilates

A través de moviments combinats i acompanyats dels millors ritmes posarem a punt el nostre cos, per després donar pas als estiraments necessaris que ens permetran una òptima reestructuració del nostre cos.

Dilluns i dimecres de 10.10 a 11.10 del matí

Sala de ball L'Amistat

Preu per trimestre: **25 euros**

Microgimnàstica

Mètode terapèutic que ajuda a disminuir les tensions i restableix la vitalitat de l'organisme.

Opció A	Divendres	De 9.30 a 10.30 del matí
----------------	-----------	--------------------------

Opció B	Divendres	De 10.35 a 11.35 del matí
----------------	-----------	---------------------------

Sala de ball L'Amistat

Preu per trimestre: **15 euros**

Opció C	Dimarts i Divendres	Horari a confirmar
----------------	---------------------	--------------------

Sala de ball L'Amistat

Preu per trimestre: **25 euros**

HIGIENE POSTURAL (treball amb cadira)

Treball de mobilitat articular, flexibilitat muscular, treball postural i relaxació.

Dijous de 10.35 a 11.35 del matí

Sala de ball L' Amistat

Preu per trimestre: **15 euros**

AERÒBIC

Tot fent gimnàstica activa, treballarem coreografies de ball.

Divendres de les 4.30 a les 5.30 de la tarda

Sala de ball de L'Amistat

Preu per trimestre: **15 euros**

loga

Disciplina que ens ajuda a adquirir major consciència del nostre cos i ampliar la mirada a través de la seva pràctica. Genera benestar, pau i tranquil·litat.

Opció A	Dilluns i dimecres	De 9 a 10 del matí
----------------	--------------------	--------------------

Opció B	Dimecres	De 4 a 5 de la tarda
----------------	----------	----------------------

Sala de ball L'Amistat

Preu per trimestre: **25 euros dos dies** (dilluns i dimecres)

Preu per trimestre: **15 euros un dia** (divendres)

Taller de relaxació

Activitat que permet treballar diferents tècniques per establir l'equilibri entre cos i ment.

Dimarts de les 5 a les 6 de la tarda.

Casal Municipal per a la Gent Gran

Preu per trimestre: **3 euros**

Memòria Activa

Aquest taller pretén desenvolupar i millorar l'activitat mental i relacional.

Divendres de 5 a 7 de la tarda

Casal Municipal per a la Gent Gran

Preu per trimestre: **25 euros**

Informàtica i Internet

D'una manera dinàmica i participativa ens aproximarem al món de les noves tecnologies i Internet.

Informàtica Inicial:

Dijous de 10 a 11.30 del matí

Preu per trimestre: **20 euros**

Curs l'UII Digital:

Opció A	Dijous	De 4 a 6 de la tarda
----------------	--------	----------------------

Opció B	Divendres	De 4 a 6 de la tarda
----------------	-----------	----------------------

Preu per trimestre: **25 euros**

Pintura i dibuix

Posarem en pràctica tècniques de dibuix i pintura.

Dimarts de 10 a 12 del matí

Casal Municipal per a la Gent Gran

Preu per trimestre: **5 euros**

Te, diàleg, cafè

Passem una bona estona duent a terme una conversa dinàmica i divertida, a fi de posar en comú temes d'avui i sempre.

Opció A	Dijous	De 5 a 6 de la tarda
----------------	--------	----------------------

Opció B	Dijous	De 6 a 7 de la tarda
----------------	--------	----------------------

Casal Municipal per a la Gent Gran

Preu per trimestre: **3 euros**

Taller de lectura compartida

A través de la lectura, recordarem i ens divertirem tot descobrint meravelloses històries.

Divendres de 5 a 6 de la tarda

Casal Municipal per a la Gent Gran

Preu per trimestre: **3 euros**