

ACTIVITAT FÍSICA GENT GRAN 2025-2026

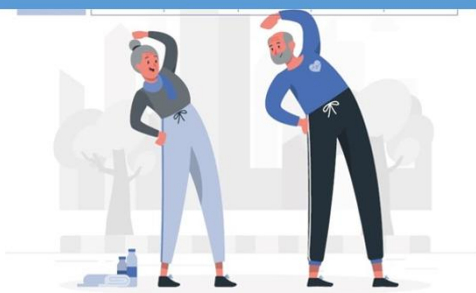
Programa esportiu de manteniment, que consisteix en exercicis monitoritzats i dinamitzats per professionals de l'esport especialitzats en gent gran.

Si tens més de 60 anys, **activa't al Complex Esportiu**

Activitat física gratuïta per a gent gran empadronada al Masnou

Inscripcions des del 29 de maig del 2025

Activitat: de l'1 d'octubre del 2025
al 19 de juny del 2026



ACTIVITAT FÍSICA SUAUA: Activitat de baixa intensitat per a la millora física general i benestar mental, a partir d'exercicis suaus i estiraments dinàmics

ACTIVITAT FÍSICA INTENSA: Activitat amb intervals d'intensitat en què s'introdueixen exercicis de resistència aeròbica i treball muscular de tot el cos.

ACTIVITAT FÍSICA D'ALTA INTENSAT: Activitat amb intervals d'alta intensitat en què es treballen exercicis de resistència aeròbica i treball muscular de tot el cos.

IOGA SUAUA o INTENS: Activitat amb exercicis adaptats en què es treballa per augmentar la flexibilitat, l'equilibri i el control sobre el propi cos i la respiració, afavorint la relaxació, la concentració i l'autoestima.

CONDICIONS D'ACCÉS AL PROGRAMA: Tenir mínim 60 anys + Constar al padró del Masnou



Inscripcions: Es poden reservar fins a **2** sessions setmanals, al web esports.elmasnou.cat, presencialment al Complex Esportiu del Masnou, o bé trucant al 93 557 18 60.

Les sessions seran al Complex Esportiu del Masnou, de l'**1 d'octubre del 2025 al 19 de juny del 2026**

Seguint el calendari escolar públic, **NO hi haurà SESSIONS els dies:**



- 10 d'octubre - 3 de novembre - 8 de desembre

Del 22 de desembre de 2025 al 7 de gener de 2026 per vacances de Nadal

- 16 de febrer - 13 de març

Del 30 de març al 6 d'abril per vacances de Setmana Santa

- 30 d'abril 25 de maig

Complex Esportiu Municipal

Tel. 93 557 18 60

Carrer de la Ciutat de Sant Sebastià, 14.

infoesports@elmasnou.cat

Col·labora: