



CABRERA DE MAR DEL 25 AL 29 DE MAIG DE 2015

SETMANA DELS HÀBITS SALUDABLES DE LA DONA

Tallers i Activitats Gratuïtes

(*) Places limitades. Amb inscripció prèvia al telèfon 93 750 62 88 o presencialment a Serveis Socials

DILLUNS 25

9.15 H

HIPOPRESSIUS

EL CASTELLET Casal de la gent gran
A càrrec de la Teresa Hernández

15.45 H

PILATES

POLIESPORTIU
A càrrec de l'Ada Guasch

DIMARTS 26

18 H

MASTERCLASS DE ZUMBA

PISTA VELLA DE BASQUET
A càrrec de la Mireia Jubany

DIMECRES 27

15.45 H

TONIFICACIÓ

POLIESPORTIU
A càrrec de l'Ada Guasch

18 H

TALLER D'HIGIENE FACIAL I MAQUILLATGE (*)

EL CASTELLET Casal de la gent gran
A càrrec de l'Olga Salas de Mary Kay

DIJOURS 28

9 H

PASSEJADA VORA MAR

Sortida des del CENTRE CÍVIC del Pla de l'Avellà
A càrrec de l'Ada Guasch

10-13 H

SESSIONS DE REIKI (*)

EL CASTELLET Casal de la gent gran
A càrrec de l'Angels Folk

19 H

TALLER MINDFULNESS (*)

EL CASTELLET Casal de la gent gran
A càrrec de la Marta Portero

TALLER MINDFULNESS >
Taller de 5 sessions que es realitzarà els dijous 28 de maig, 4, 11, 18 i 25 de juny de 19 a 20.30 h.

1 durant tota la setmana a la piscina municipal. Inscripcions a la mateixa piscina:

	DILLUNS 25	DIMARTS 26	DIMECRES 27	DIJOURS 28	DIVENDRES 29
7 - 8	Entrenament natació		Entrenament natació		Entrenament natació
9.15 - 10.05	TBC	Pilates	TBC	Pilates	
10.15 - 11	Perfeccionament natació	Iniciació natació			Perfeccionament natació Esquena sana
11.15 - 12.05		GAC			
15.15 - 16.05		Aquagym		Aquagym	
15.30 - 16.20			Pilates		
18.15 - 19.05		Fitball	Body-pump	Fitball	Body-pump
20 - 20.45	Perfeccionament natació		Perfeccionament natació		
20.15 - 21.05		Spinning		Spinning	
20.45 - 21.30		Aquagym		Aquagym	

Piscina: portes obertes el dissabte de 13 a 17.45 h. **Pàdel:** portes obertes a les pistes els dimarts i dijous de 7 a 16 h.



Ajuntament de
Cabrera de Mar
Àrea de Serveis a les Persones
Àrea d'Esports

Amb la col.laboració de:



**Diputació
Barcelona**