Ajuntament d'Igualada

Activitat Física per a la Gent Gran:

Les persones grans es troben en una etapa vital on cal posar especial atenció a la salut física, mental i emocional. L'activitat física pot influir positivament en aquestes tres dimensions, ajudant a mantenir una vida més sana, autònoma i amb millor qualitat de vida.

Aquesta activitat està dirigida a **persones grans autònomes**, que es desplacen amb normalitat i poden realitzar exercicis físics **d'intensitat moderada i suau**. Les sessions treballen la força, flexibilitat, coordinació i equilibri, adaptant-se sempre a les capacitats de cada participant i fomentant un espai actiu i socialment enriquidor.

Informació de l'activitat

- **Preu anual:**
  - **2 sessions per setmana:** 37,75 €
  - **1 sessió per setmana**: 27,80 €

- **Formes de pagament:**
  - TPV online a través de esportigualada.cat
  - En efectiu o TPV físic (de dilluns a divendres de 8h a 15h) al carrer Carles Riba s/n (recepció de la Piscina de Les Comes o a les oficines del Servei d'Esports).

- **Dirigit a persones majors 55 anys**
- **Objectiu:** aconseguir i mantenir una condició física, cognitiva i socioafectiva saludables.

Espais i horaris disponibles

Espai Cívic Centre	Dilluns i dimecres: 09.00 h a 10.00 h Dilluns i dimecres: 10.00 h a 11.00 h Dilluns i dimecres: 11.00 h a 12.00 h Dimarts i dijous: 08.15 h a 09.15 h	37,75€/curs
	Divendres: 09.00 h a 10.00 h Divendres: 10.00 h a 11.00 h	27,80€/curs
Complex Esportiu de Les Comes	Dilluns i dimecres: 09.00 h a 10.00 h Dilluns i dimecres: 10.00 h a 11.00 h Dilluns i dimecres: 11.00 h a 12.00 h Dimarts i dijous: 09.00 h a	37,75€/curs

	10.00 h Dimarts i dijous: 10.00 h a 11.00 h Dimarts i dijous: 11.00 h a 12.00 h	
	Divendres: 09.00 h a 10.00 h **(Activitat NOVA: Tonifica't)** Divendres: 10.00 h a 11.00 h Divendres: 11.00 h a 12.00 h	27,80€/curs
Centre Cívic Nord	Dimarts i dijous: 09.00 h a 10.00 h Dimarts i dijous: 10.00 h a 11.00 h	37,75€/curs
	Divendres: 09.00 h a 10.00 h	27,80€/curs
Casal Cívic i Comunitari Montserrat	Dilluns i dimecres: 10.00 h a 11.00 h Dilluns i dimecres: 11.00 h a 12.00 h Dimarts i dijous: 10.00 h a 11.00 h Dimarts i dijous: 11.00 h a 12.00 h	37,75€/curs
Centre Cívic de Fàtima	Dilluns i dimecres: 09.00 h a 10.00 h Dilluns i dimecres: 10.00 h a 11.00 h Dimarts i dijous: 09.00 h a 10.00 h	37,75€/curs

NOVA ACTIVITAT 26/27: Complex Esportiu de Les Comes, els divendres de 9h a 10h, activitat de gent gran de tonificació (TONIFICA'T) a la sala de musculació.

Inici inscripcions: **1 de setembre de 2026**

Inici de l'activitat**: 8 de setembre de 2026**