Ajuntament d'Igualada

Activitat Física Suau per a Gent Gran

A mesura que passen els anys, mantenir-se actiu és clau per afavorir una vida saludable, autònoma i amb millor qualitat de vida.

Aquesta activitat està especialment **dissenyada per a persones grans que presenten alguna dificultat de moviment**, ja sigui permanent o temporal. Els exercicis es realitzen **amb el suport d'una cadira**, que actua com a eina principal de treball i com a suport per garantir **seguretat, estabilitat i evitar riscos de caiguda**.

Els exercicis són **suaus i de baixa intensitat**, i s'adapten al ritme i capacitats de cada participant. Treballarem mobilitat, força, coordinació, respiració i benestar general, en un entorn proper i acollidor.

Informació de l'activitat

- **Preus anuals:**
  - **1 dia/setmana:** 27,80 €/curs
- **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 adults majors de 55 anys**
- **Objectiu:** Aconseguir i mantenir una condició física, cognitiva i socioafectiva saludable.

Espais i horaris disponibles

Casal Cívic i Comunitari Montserrat:	- Divendres de 10.00h a 11.00 h - Divendres de 11.00h a 12.00h	27,80€/curs
Espai Cívic Centre:	- Divendres de 11.00h a 12.00 h	27,80€/curs
Casal Cívic i Comunitari del Passeig:	- Divendres de 10.15h a 11.00 h	27,80€/curs
Centre Cívic Nord:	- Dimarts de 11.00h a 12.00 h - Divendres de 10.00h a 11.00 h	27,80€/curs

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

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