



## IOGA PER A ADULTS

Programa d'activitat física pensat per a tots aquells adults que necessiten d'un exercici segur i efectiu per a la millora dels sistemes articular, muscular, cardiorespiratori, vascular i nerviós.

Es treballa amb exercicis de moderada intensitat, sense esforços excessius, evitant l'alt impacte, les excessives repeticions i amb un major control de la tècnica d'execució dels exercicis.

Les sessions són de 50 minuts i es desenvolupen amb suport musical. Activitat pensada per al manteniment de les capacitats físiques bàsiques i reeducació de la postura.

Grups	Dies	Horaris
Grup 1	Dimarts i dijous	10.30 a 11.20 h
Grup 2	Dimarts i dijous	11.30 a 12.20 h
Grup 3	Dilluns i dimecres	10.30 a 11.20 h
Grup 4	Dilluns i dimecres	11.30 a 12.20 h

### Lloc de realització

Les sessions es realitzaran a l'Escola Municipal de Les Arts, Carrer Cavallers, 60, d'Esparreguera.

### Durada

Del 8 de setembre de 2025 al 19 de juny de 2026.

### Calendari

El ioga per a adults segueix el calendari escolar local.

### Cal portar

- Roba esportiva
- Calçat esportiu
- Tovallola

### Quotes i forma de pagament

loga	Quota mensual 12,00 €	Quota mensual reduïda 8,40 €
loga ( 65 anys o més )	Quota mensual 8,40 €	Quota mensual reduïda 5,88 €

\* El preu de la taxa pot variar a partir de gener 2026 segons la Ordenança Fiscal núm.26

Amb el suport