



## IOGA PER A LA GENT GRAN

Programa d'activitat física pensat per a tots aquells adults que han passat la barrera dels 55 anys, edat en la que els canvis en els sistemes articular, muscular, cardiorespiratori, vascular i nerviós requereixen un exercici segur i efectiu.

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.

<b>Grups</b>	<b>Dies</b>	<b>Horaris</b>
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 6 de setembre de 2023 al 21 de juny de 2024.

### Calendari

El ioga per a la gent gran segueix el calendari escolar local.

### Cal portar

- Roba esportiva
- Calçat esportiu
- Tovallola

### Quotes i forma de pagament

La quota general és de 12,00 € al mes i la quota reduïda de 8,40€ al mes, es farà mitjançant la domiciliació bancària dels rebuts i pot variar a partir de gener de 2024 segons l'Ordenança Fiscal núm.26

Amb el suport

