

MOU-TE A L'ESTIU

TASTET D'ESPORTS PER A MAJORS DE 60 ANYS DELS MUNICIPIS DE LA MANCOMUNITAT LA PLANA

Aiguafreda, Balenyà, El Brull, Folgueroles, Malla, Muntanyola, Sant Martí de Centelles,
Sant Miquel de Balenyà, Santa Eulàlia de Riuprimer, Seva, Taradell, Tona i Viladrau

Totes les
activitats
són
gratuïtes



Tastet de tennis i pàdel a Seva

Vine a provar aquests dos esports de raqueta i a conèixer i aprendre les principals tècniques per practicar-los.

Dimarts 4 de juliol a les 9h



Pilat Walk a Viladrau

Sessió d'iniciació en aquesta novetat esportiva que combina la marxa nòrdica i el treball de tonificació amb exercicis de pilates.

Divendres 14 de juliol a les 9h



Caminada al capvespre a Taradell

Caminada circular fins al Castell d'en Boix per veure la posta de sol i sopar a la fresca.
Ruta de 7'5 km i 160 metres de desnivell.

Dimecres 19 de juliol a les 19h



Sessió de treball corporal i Spa al Montanyà Hotel

Vine a gaudir d'una sessió de treball corporal orientat a l'equilibri i la connexió de cos-ment i d'1 hora d'Spa al Montanyà Hotel.

Divendres 21 de juliol a les 10h



Activitat en
motiu del Dia
Internacional
dels Avis i
les Àvies!

Circuit d'orientació intergeneracional a Folgueroles

A través de la recerca de diverses balises, farem un recorregut per l'entorn natural de Folgueroles.
Vine a fer l'activitat amb un/a familiar: Fill/a, net/a, etc.

Dimecres 26 de juliol a les 18h

INSCRIPCIONS

Enviant un WhatsApp als telèfons 626 571 395 (Helena) o 638 710 861 (Anna) o trucant a la Mancomunitat La Plana al 93 812 54 45. Fins a 3 dies abans de cada activitat. Places limitades per rigorós ordre d'inscripció.

Les activitats no inclouen el transport. El desplaçament fins al punt de trobada va a càrrec de les persones participants.



Mancomunitat La Plana



Diputació
Barcelona