



18/09/2023

Comencen les activitats esportives dirigides organitzades per l'Ajuntament

S'han programat 400 minuts setmanals d'activitat física



A partir d'avui es comencen a realitzar les activitats esportives dirigides, organitzades per l'Àrea d'Esports de l'Ajuntament de Torroella de Montgrí. S'han programat tres propostes diferents, tenint el compte els diversos nivells d'intensitat: control postural, condicionament físic i total fit. En total s'ofereixen 400 minuts setmanals d'activitat física al pavelló municipal d'esports.

- Al control postural es combinaran les modalitats de ioga, pilates, hipopressius, el control de la respiració i la suavitat dels moviments tindrà un paper fonamental per incrementar la sensació de benestar. Es realitzaran tres sessions setmanals en horari de matins. (A les 8.45 h els dimarts i divendres i a les 9.40 h els dimecres)
- A l'activitat de condicionament físic es combinaran exercicis de tonificació muscular i exercicis cardiovasculars amb suport musical. Es realitzaran també tres sessions setmanals al matí. (A les 9.40 h els dimarts i divendres, i a les 8.45 h els dimecres)
- Pel que fa al Total Fit es combinaran exercicis de força amb exercicis de resistència d'intensitat mitja. D'aquesta activitat es realitzaran dues sessions en horari de tarda, els dilluns i dimecres a les 17 h.

Totes les sessions seran dinamitzades per professionals de l'activitat física i tindran un durada d'uns 50 minuts.

Del 18 al 29 de setembre s'ha obert un període de prova gratuït, per què tothom qui vulgui pugui fer un tastet de les activitats dirigides.

La matrícula a les activitats esportives municipals és viva, i per tant, es poden realitzar noves inscripcions durant tot l'any, sempre que quedin places disponibles.

Els preus van des dels 15 € mensuals per dues hores setmanals, als 25 € per poder assistir a totes les activitats de matí i tarda.

Podeu consultar totes les tarifes disponibles al següent enllaç: [Preus i horaris activitats esportives dirigides curs 2023/24.](#)

La inscripció es pot formalitzar al següent enllaç: [Inscripcions activitats dirigides esportives.](#)

Horaris activitats esportives dirigides curs 2023/24:



Inici de les activitats: 18 de setembre de 2023

Període de prova gratuït: del 18 al 29 de setembre

Enllaç inscripcions: <https://www.agendatorroella.com/ca/inscripcio-activitats-dirigides-202324.html>

Lloc: Pavelló Municipal d'Esports

Aquest programa ha rebut una subvenció de 1.140 € de la FEMP i del Consejo Superior de Deportes, dins la convocatòria de subvencions per la «Promoción de Programas Deportivos para la reducción de la desigualdad en el marco de la Agenda 2030.»

Aquest programa ha rebut una subvenció de 4.406,50 € de la Diputació de Girona, per a la promoció i el foment de l'activitat físicoesportiva i l'esport, corresponent a l'expedient de la Diputació de Girona 2022 / 11222.



Diputació de Girona

Per més informació:

Pavelló Municipal d'Esports | Ronda de Pau Casals s/n, 17257 Torroella de Montgrí

Telèfon: 972 76 07 04

Correu electrònic: esports@torroella-estartit.cat