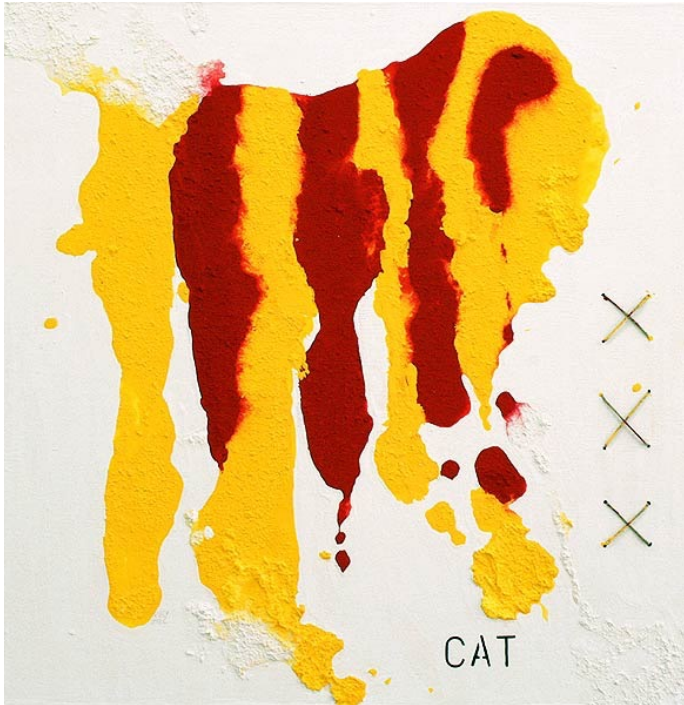


# Activitats per a adults

## Curs 2017-2018



### Català

- sessions de conversa
- sessions preparatòries de certificacions (B1, B2, C1, C2)

Dia i hora a convenir. Posau-vos en contacte amb Caterina Canyelles al 605 610 530.

L'Ajuntament subvencionarà el 50% de la quota de totes aquelles persones que facin els cursos de llengua catalana.

### Pilates

Marta Matas (matins)

Jessica Bordoy (tardes)

Dia: dilluns i dimecres

Lloc: Casa de Cultura de Puigpunyent (carrer de sa Travessia, 35)

NIVELL BÀSIC: DL i DX 10.15 i 18.00 h

NIVELL AVANÇAT: 9.15 i 19.00 h

Inici de les classes: mes d'octubre

Dissabte 30 de setembre a les 13.00 hores a la plaça de l'Ajuntament, les monitores hi seran per tal de fer les inscripcions i grups de nivell



### Ioga a Puigpunyent

Rita Norris

Dia: dilluns 19h, dimarts 9.30, dimecres 19.30h i divendres 9.30h.

Lloc: Residència de Son Bru (carretera Vella d'Estellencs,1)

Inici de les classes: mes d'octubre. Heu de dur estoreta i manta.



### Pintura i Dibuix

Merche Muñoz

Dia: dimecres de 18.30 a 20.30h.

Lloc: Ajuntament vell (carrer de la Vila, 13)

Classes iniciades, si voleu més informació adreceu-vos al lloc i dia indicats.

### Restauració de mobles

Ma. José Blanco

Dia: dimarts de 17.30 a 19.30h.

Lloc: Ajuntament vell (carrer de la Vila,13)

Inici de les classes: primer dimarts de novembre.



AJUNTAMENT DE PUIGPUNYENT

Ajuntament de Puigpunyent

Carrer de sa Travessia, 37

Puigpunyent 07195

[www.puigpunyent.cat](http://www.puigpunyent.cat)

[ajuntament@ajpuigpunyent.net](mailto:ajuntament@ajpuigpunyent.net)

Si voleu rebre tota la informació municipal a través del mailing L'Ajuntament informa deixa les teves dades a les oficines de l'Ajuntament.

Més informació a l'app:





# Activitats per a adults

## Curs 2017-2018

### Circuit funcional

Acfys: salut esportiva

Combinació d'exercicis de força, cardiovasculars i de flexibilitat, treballant amb materials accessoris i sempre interactuant amb l'entorn i els companys de sessió.

Dia: dilluns i dimecres de 19.30 a 20.30h.

Lloc: Gimnàs CEIP Puig de na Fàtima (carrer de sa Vela, 65)

Classes iniciades



### Running

Acfys: salut esportiva

Grup d'entrenament per a tots els nivells, adaptant-se a cada cas, minimitzant el màxim risc de lesió.

Dia: dijous de les 19 a les 20h.

Lloc: Poliesportiu municipal (carrer de sa Vela, s/n)

Classes iniciades



### Mètode Feldenkrais

Natalia Vergara

Dijous de 18 a 19.00h: Esquena sana

Treball amb moviments i accions fetes de manera eficaç per aconseguir una columna vertebral sense dolors i contractures.

Dijous de 19.15 a 20.15h: Activa't

Consta d'una part de treball funcional actiu amb la finalitat de tonificar la musculatura i activar el sistema cardiorespiratori. I una altra part, d'estirament global actiu que permetrà major flexibilitat i un equilibri postural òptim.

Lloc: Casa de Cultura de Puigpunyent (c/sa Travessia, 35)

Inici de les classes: primer dijous d'octubre



### Ioga integral per a totes les edats

Trini Fuster

Combinació d'eines del ioga tradicional amb noves eines per treballar de manera completa a nivell físic, mental i emocional.

Dia: dilluns i dimecres de 11 a 12 h.  
dimarts i dijous de 19 a 20h.

Lloc: Residència de Son Bru (carretera vella d'Estellencs, 1)

Inici de les classes: mes d'octubre



### Fitness funcional

Kate Bowen-Sotelo

Entrenament funcional realitzant exercicis amb el pes del propi cos, diferents equips d'exercicis i treball en equip. Fent exercici d'alta intensitat.

Dia: dimarts i divendres de 10 a 11h.

Lloc: Casa de Cultura (carrer de sa Travessia, 35)

Inici de classes: mes de desembre



### Zumba

Acfys: salut esportiva

Dia: dimarts i dijous de 18 a 19h.

Lloc: Gimnàs CEIP Puig de na Fàtima (carrer de sa Vela, 65)

Inici de les classes: mes d'octubre



La primera sessió de cada activitat tindrà una part informativa i serà de prova.



# Activitats per a adults

## Curs 2017-2018

### Activitats a Galilea

#### Spinning

Tomeu Morey

Dia: dimarts i dijous

**1a sessió: Dimarts i Dijous de 17.45 a 19.00 h**

**2a sessió: Dimarts i Dijous de 19.00 a 20.15 h**

Lloc: Edifici Polivalent de Galilea  
(plaça de s'Escopidor, s/n)

Classes iniciades



#### Ioga integral

Cristina Álvarez

Dia: a convenir segons les necessitats dels usuaris.

Dia 2 d'octubre a les 19.30 hores a l'edifici polivalent tindrà lloc una reunió informativa amb la monitora per tal de fixar l'horari de les classes. Les sessions tendran una durada d'una hora i mitja. Hi haurà la possibilitat de fer les classes els matins i horabaixes. Per a més informació posau-vos en contacte amb na Cristina al telèfon 691024195.

Lloc: Edifici Polivalent de Galilea (plaça de s'Escopidor, s/n)



### Activitats per a majors de 60 anys

PILATES

Dilluns i dijous de 9.30 a 10.30 h.

Aquestes activitats estan organitzades per l'SPAP Son Bru.

INFORMÀTICA

Dijous de les 9.30 a 10.30 h.

MEMÒRIA

Dilluns de 10.45 a 11.45 h.

Les activitats es realitzaran a:

MEMÒRIA (GALILEA)

Dijous de 11.00 a 12.00 h.

\* Puigpunyent: Residència de Son Bru  
(carretera vella d'Estellencs, 1)

CORAL

Dimecres de 18.00 a 19.00 h.

\* Galilea: Edifici Polivalent  
(plaça de s'Escopidor, s/n)

CERÀMICA

Pendent de confirmar

GIMNÀSIA SUAU (GALILEA)

Dijous de 12.00 a 13.00 h.

# Resum Activitats

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
9.15 PILATES AVANÇAT (Casa cultura)	9.30 IOGA RITA (Residència)	9.15 PILATES AVANÇAT (Casa cultura)		9.30 IOGA RITA (Residència)
10.15 PILATES BÀSIC (Casa cultura)	10.00 FITNESS FUNCIONAL (Casa Cultura) A partir desembre	10.15 PILATES BÀSIC (Casa cultura)		10.00 FITNESS FUNCIONAL (Casa Cultura) A partir desembre
11.00 IOGA TRINI (Residència)		11.00 IOGA TRINI (Residència)		
18.00 PILATES BÀSIC (Casa Cultura)	17.30 RESTAURACIÓ DE MOBLES (Ajuntament vell) a partir de novembre	18.00 PILATES BÀSIC (Casa Cultura)	18.00 ESQUENA SANA (Casa Cultura) ----- -- 18.00 ZUMBA (CEIP Puig de na Fàtima)	
19.00 PILATES AVANÇAT (Casa Cultura) ----- 19.00 IOGA RITA (Residència)	18.00 ZUMBA (CEIP Puig de na Fàtima)	18.30 PINTURA I DIBUIX (Ajuntament vell) ----- 19.00 PILATES AVANÇAT (Casa Cultura)	19.00 ACTIVA'T (Casa Cultura) ----- - 19.00 RUNNING (Poliesportiu)	
19.30 CIRCUIT FUNCIONAL (CEIP Puig de na Fàtima)	19.00 IOGA TRINI (Residència)	19.30 IOGA RITA (Residència)	19.00 IOGA TRINI (Residència)	

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	17.45 SPINNING (Edifici Polivalent Galilea)		17.45 SPINNING (Edifici Polivalent Galilea)	
	19.00 SPINNING (Edifici Polivalent Galilea)		19.00 SPINNING (Edifici Polivalent Galilea)	

