

# Resum Activitats

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	9.15 PILATES AVANÇAT (Casa de Cultura) 9.30 IOGA: cos, ment i ànima (Residència)	10.00 FITNESS (Casa de Cultura i exteriors)	9.15 PILATES AVANÇAT (Casa cultura)	9.30 IOGA: Cos, ment i ànima (Residència)
	10.15 PILATES BÀSIC (Casa de Cultura)		10.15 PILATES BÀSIC (Casa cultura)	10.00 FITNESS FUNCIONAL (Casa Cultura i exteriors)
11.00 IOGA INTEGRAL (Residència)		11.00 IOGA INTEGRAL (Residència)		
18.00 CATALÀ (Biblioteca municipal) 18.00 PILATES BÀSIC (Casa Cultura)	17.30 RESTAURACIÓ DE MOBLES (Ajuntament vell) 18.00 RUNNING (Poliesportiu)	18.00 PILATES BÀSIC (Casa Cultura) 18.30 PINTURA I DIBUIX (Ajuntament vell)		<b>Dissabte</b> 11.00 DANSA ORIENTAL FUSIÓ (CEIP Puig de na Fàtima)
19.00 PILATES AVANÇAT (Casa Cultura) 19.00 IOGA: cos, ment i ànima (Residència)	18.00 ZUMBA (CEIP Puig de na Fàtima) 19.00 IOGA INTEGRAL (Residència)	19.00 PILATES AVANÇAT (Casa Cultura) 19.30 IOGA : cos, ment i ànima (Residència)	18.00 RUNNING (Poliesportiu) 19.00 ZUMBA (CEIP Puig de na Fàtima)	
19.30 CIRCUIT FUNCIONAL (CEIP Puig de na Fàtima)	19.00 DANSA ORIENTAL FUSIÓ (CEIP Puig de na Fàtima)	19.30 CIRCUIT FUNCIONAL (CEIP Puig de na Fàtima)	19.00 IOGA INTEGRAL (Residència)	
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	17.45 SPINNING (Edifici Polivalent Galilea)		17.45 SPINNING (Edifici Polivalent Galilea)	
	19.00 SPINNING (Edifici Polivalent Galilea)	19.30 IOGA: Cos, ment i ànima (Edifici Polivalent Galilea)	19.00 SPINNING (Edifici Polivalent Galilea)	



AJUNTAMENT DE PUIGPUNYENT

# Activitats per a adults Curs 2018-2019



## Classes de Llengua Catalana

Aina Barceló

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

**Dia: dilluns de 18 a 19 hores.**

Lloc: Biblioteca municipal (carrer de sa Travessia, 35 1r).

Dia d'inici i reunió per establir grups: 1 d'octubre.

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:**

- 18h nivell bàsic
  - 19h nivell avançat
- dimarts i dijous:**
- 9.15h nivell avançat
  - 10.15h nivell bàsic

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

Inici de les classes: 1 d'octubre

## Yoga. Cos, ment i ànima

Adaptat a tots i totes; és igual l'edat o estat físic. Classes fetes amb amor i des del cor per: Rita Norris i Cristina Álvarez.

**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: 1 d'octubre. Heu de dur estoveta i manta.  
Més informació: 629 460 702 (Rita)  
691 024 702 (Cris)



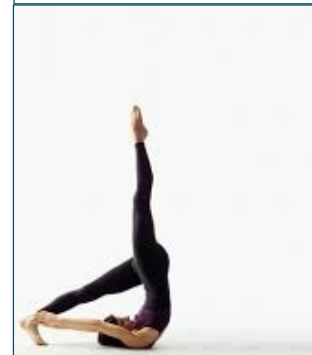
## Pintura i Dibuix

Merxe Muñoz

**Dia: dimecres de 18.30 a 20.30h.**

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

Inici classes: 19 de setembre.



## Restauració de mobles

Ma. José Blanco

**Dia: dimarts de 17.30 a 19.30h.**

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

Inici classes: 6 de novembre.



AJUNTAMENT DE PUIGPUNYENT

Ajuntament de Puigpunyent

Carrer de sa Travessia, 37

Puigpunyent 07194

www.puigpunyent.cat

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 2018-2019

### 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 (camí 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: dimarts i dijous de les 19 a les 20h.

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

Classes iniciades



### Dansa Oriental Fusió

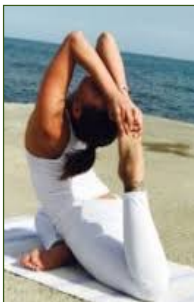
Miriam Gala

Modalitat que treballa des de la consciència corporal, connectant amb les emocions i fusiona la dansa oriental amb altres disciplines.

Dia: dimarts de 19 a 21h  
dissabtes de 11 a 13h

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

Inici de les classes: 2 d'octubre



### Ioga integral x a tots i totes

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)

Reunió informativa: 3 d'octubre a les 20.20h. Casa de Cultura

### 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: dimecres i divendres de 10 a 11h.  
Lloc: Casa de Cultura (carrer de sa Travessia, 35) i espais exteriors

Inici de classes: 2 d'octubre



### Zumba

Acfys: salut esportiva

Dia: dimarts de 18 a 19h.  
dijous de 19 a 20h.

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

Classes iniciades



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

# Activitats per a adults

## Curs 2018-2019

## Activitats a Galilea

### Spinning

Tomeu Moreu

Dia: dimarts i dijous

Hora: de 17.45 a 19.00 h  
i de 19.00 a 20.15 h

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

Classes iniciades



### Ioga. Cos, ment i ànima

Cristina Álvarez

Adaptat a tots i totes; és igual l'edat o estat físic.

Classes fetes amb amor i des del cor.

Més informació: 691 024 702 (Cris)

Dia: Dimecres de 19.30h a 21.00h.

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

Inici de les classes: 3 d'octubre. Heu de dur estoreta i manta.



## 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, menys la Coral que l'organitza l'Associació de Gent Gran. Les activitats es realitzaran a:

INFORMÀTICA

Dijous de les 9.30 a 10.30 h.

MEMÒRIA

Dilluns de 10.45 a 11.45 h.

COSTURA

Divendres de 17.00 a 19 h.

CORAL

Dimecres de 18.00 a 19.00 h.

CERÀMICA

Pendent de confirmar

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