

novembre 2008

## GENT GRAN fem activitat física, fem salut! SANTA COLOMA DE CERVELLÓ



AJUNTAMENT DE SANTA COLOMA DE CERVELLÓ  
Regidoria d'Esports

### regidoria d'esports

Av. Països Catalans, 1-3

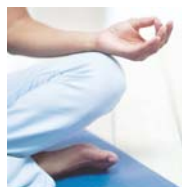
PAVELLÓ POLIESPORTIU MUNICIPAL

Telèfon: 93 634 07 48

Horari d'oficines:

De dilluns a divendres de 10 a 14h i de 16 a 19h

a/e: esports.st.colomac@diba.cat



Des de la Regidoria d'Esports hem desenvolupat el programa “Fem Activitat Física, Fem Salut!” adreçat a la **Gent Gran**. La pràctica regular d'activitat física us reportarà importants **beneficis per a la vostra salut**: no us cansareu tant, millorarà la vostra funció respiratòria i estareu més àgils. També millorareu la vostra autoestima, estareu més alegres i positius i us ajudarà a mantenir la memòria i a dormir millor. Sense oblidar que trobareu un lloc de relació on fareu amics i amigues i estareu més acompanyats.

Aquest tríptic recull tota l'**oferta d'activitat física adreçada a gent gran** que podeu trobar a Santa Coloma de Cervelló.



## poliesportiu municipal

Av. Països Catalans, 1-3

Telèfon: 93 634 07 48

- > **Posa't a punt. Condició física**  
Dilluns, dimecres i divendres de 9h15 a 10h15
- > **Pilates**  
Dilluns i dimecres de 11 a 11h45 i de 21 a 21h45  
Dimarts i dijous de 18 a 18h45  
Divendres de 11 a 11h45
- > **Tono**  
Dilluns, dimecres i divendres de 18h45 a 19h30
- > **TBC**  
Dimarts i dijous de 20h15 a 21h
- > **Club d'Arquers**  
Dimarts i divendres de 21 a 23h



## casal de cesalpina

Plaça Benet Barcelona  
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS DE CESALPINA  
Telèfon: 93 689 27 79

- > **loga**  
Dilluns de 19 a 20h30
- > **Danses Orientals**  
Dimarts i dijous de 20 a 21h30
- > **Sevillanes**  
Dimarts de 18h30 a 20h30



## ateneu unió

Plaça Joan Güell, 5  
ATENEU UNIÓ  
Telèfon: 93 661 71 09

- > **loga Yiengar**  
Dilluns de 20h a 21h30
- > **loga Sadhana**  
Dimecres de 18h45 a 20h
- > **Tai-Txí**  
Dimarts de 18h30 a 19h30
- > **Sevillanes**  
Dimecres de 19h30 a 20h30
- > **Balls de Saló**  
Dilluns de 21h30 a 22h30
- > **Dança del ventre**  
Dilluns de 19 a 20h30
- > **Sardanes**  
Dimarts de 20 a 21h
- > **Country**  
Dijous de 20 a 21h30 i  
dissabtes de 17h30 a 20h



## casal gent gran colònia güell

Claudi Güell, 1  
ASSOCIACIÓ GENT GRAN DE LA  
COLÒNIA GÜELL  
Telèfon: 93 654 09 03

- > **loga**  
Dijous de 16 a 17h



## casal municipal de la dona

AV. Baix Llobregat, 50 Baixos  
ASSOCIACIÓ DONES PELS 4 CANTONS  
Telèfon: 93 634 02 06

<http://dones4cantons.blogspot.com>

- > **Moviment Regenerador**  
Dilluns de 19 a 20h30  
Al gimnàs del CEIP Montpedrós
- Dimecres de 9h30 a 11h  
A la Sala Polivalent de la  
Societat Recreativa



## casal municipal sant lluís

Aranyó, 14  
CLUB D'ESCACS COLÒNIA GÜELL  
Inscripcions els divendres de 17 a  
21h (parlar amb Enric Chalmeta,  
President)

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

- > **Escacs**  
Divendres de 17 a 21h



## societat recreativa

Plaça del Pi Tallat, s/n  
SOCIETAT RECREATIVA  
Telèfon: 93 634 06 86

<http://societatrecreativa.blogspot.com>

- > **Tai-Txí**  
Dilluns de 20h30 a 21h30  
Dimecres de 21 a 22h
- > **Balls de Saló**  
Dissabtes de 18 a 21h
- > **loga per a Gent Gran**  
Dijous de 17 a 18h  
Organitzat per l'Ajuntament de Santa  
Coloma de Cervelló. Regidoria d'Esports