

Publicat a *Ajuntament de Granollers* (<https://www.granollers.cat>)

[Inici](#) > [Esport de lleure i salut](#) > Activitat física per a adults

---

## **Programa d'Activitat Física**

Un estil de vida actiu en edats avançades ajuda a conservar nivells relativament alts de funcionament en tots els àmbits i sistemes. Fer de l'activitat física una part de la rutina diària té un impacte positiu en la qualitat de vida a mesura que s'envelleix. L'activitat física regular ajuda les persones grans a ser autònomes físicament perquè ajuda a mantenir i restablir, en part, la força, l'equilibri, la flexibilitat i la resistència. La pràctica regular d'activitat física disminueix el risc d'aparició de malalties cròniques i ajuda a prevenir caigudes.

L'inici de l'activitat és la **primera setmana del mes d'octubre** fins a finals de juny, seguint el calendari escolar.

Es fan dues sessions d'activitat física setmanal, hi ha diferents grups, dies i horaris:

Dilluns i dimecres, de 9 a 10 h, a les pistes d'atletisme

Dilluns i dimecres, de 10 a 11 h, a les pistes d'atletisme

Dilluns i dimecres, d'11 a 12 h, a les pistes d'atletisme

Dilluns i dimecres, de 9 a 10 h, al pavelló del Club Bàsquet Granollers

Dilluns i dimecres, de 10 a 11 h, al pavelló del Club Bàsquet Granollers

Dilluns i dimecres, de 11:15 a 12:15 h, al pavelló del Congost

Dilluns i dimecres, de 16 a 17 h, a les pistes d'atletisme

Dimarts i dijous, de 9 a 10 h, a les pistes d'atletisme

Dimarts i dijous, de 10 a 11 h, a les pistes d'atletisme

Dimarts i dijous, d'11 h a 12 h, a les pistes d'atletisme

Dimarts i dijous, de 16 a 17 h, a les pistes d'atletisme

**Nombre d'alumnes per grup:** variarà en funció de cada espai de pràctica

**Preu de tot el curs: 21€**

**Inscripcions:** a partir del dia 4 de setembre i durant tot el curs, a les Oficines del Servei d'Esports (c. Jaume Camp i Lloreda, 1, Granollers) de 9 a 14 h.

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type,  
// dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader  
d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

---

**URL d'origen:**<https://www.granollers.cat/esports/activitat-fisica-adults>