

Activitats organitzades per l'Ajuntament amb entitats de Terrassa

Més activitats saludables de les entitats de la ciutat

Per a més informació de les activitats, consulteu el web de cada entitat.

PARCS SALUDABLES

Sessions dirigides per especialistes en activitat física, per aprendre com funcionen els aparells de jocs saludables ubicats als parcs de la ciutat.

Horaris: Dimarts o dimecres de 10 a 11.30 h (consulteu al web el dia i lloc específic).

A càrrec de l'Ajuntament de Terrassa juntament amb el Consell Esportiu del Vallès Occidental Terrassa.

QIGONG TXIKUNG

Tècnica d'origen xinès que, a partir d'exercicis, integra el cos a través de moviments, de postures, d'una respiració diafragmàtica i de la ment atenta.

Horaris: diumenges a les 10 h (consulteu al web el dia i lloc específic). A càrrec d'Alquímia Interna i Ajuntament de Terrassa.

INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA

Sessions per aprendre i consolidar la tècnica de la marxa nòrdica, que millora la força muscular, el sistema cardiovascular, la coordinació i la mobilitat.

Horaris: consulteu al web per saber el dia i l' hora específica per a cada sessió.

Lloc: Parc de Vallparadís (Torrent de la font d'en Sagrera, després del pont de la Crta. Montcada).

Inscripcions i préstec dels bastons al Servei d'Esports (C. de la Font Vella, 28). A càrrec de l'Ajuntament de Terrassa.

PASSEJADES DE MARXA NÒRDICA

Sessions per aquelles persones que ja han realitzat la iniciació a la marxa nòrdica i volen seguir practicant-la.

Horaris: consulteu al web per saber el dia, l' hora i el lloc específic per a cada sessió. Inscripcions i préstec dels bastons al Servei d'Esports (C. de la Font Vella, 28). A càrrec de l'Ajuntament de Terrassa.

BICIDIJOUS

Horari: Tots els dijous de l'any a les 20 h.

Lloc: Plaça de les Teixidores (davant Casa Baumann).

Per més informació, consulteu a biter.cat. A càrrec de BiTer.

DANSES AL PARC

Horari: 2n diumenge del mes de 18 a 21 h (excepte períodes de vacances), per més informació www.facebook.com/TreureBallTerrassa/

Lloc: Plaça de la Masia Freixa.

La ballada del mes de maig es fa a la Plaça Vella.

A càrrec de Treure Ball.

CAMINADES DE LES FONTS

Horaris: 3r diumenge del mes de 9 a 13 h.

Lloc de trobada: davant l'església de Les Fonts (C/ Mare de Déu del Roser, 2). Consulteu al web per saber la ruta programada de cada mes.

Contacte: 680 569 008.

A càrrec de l'Associació de Propietaris i Veïns de Les Fonts.

CAMINADES DE CAN PALET

Horaris: Cada dissabte, a les 8 h del matí.

Lloc de trobada: Plaça Can Palet (sortida i arribada). La ruta s'escull cada setmana per part del grup.

Contacte: 937 863 855 els dimarts i dijous de 19 a 21 h.

A càrrec de l'Associació de Veïnes i Veïns de Can Palet.

ESPORT EN FAMÍLIA

Horari: un diumenge al mes a les 10 h. Consulteu el dia, lloc i l'activitat, específica a www.ceterrassa.com o al telèfon 937 352 876.

A càrrec del Consell Esportiu del Vallès Occidental Terrassa.

ATENCIÓ:

Totes les activitats són gratuïtes

Imprescindible



Recomanable



Es cancel·la



* Els horaris i punts de trobada poden estar subjectes a canvis.

Febrer '20							02
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	
					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29		

Març '20							03
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

Abril '19							04
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	
		1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30				

Maig '20							05
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	
				1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30	31	

Juny '20							06
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

Setembre '20							09
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30					

Octubre '20							10
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

Novembre '20							11
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							

Desembre '20							12
DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

Per més informació entra a www.terrassa.cat/moute

#mouteTerrassa



Amb el suport de:

