

ENTRENAMENT COS I EQUILIBRI

Pilates suau amb cadires, on es treballa la mobilitat articular, estiraments, exercicis respiratoris, d'equilibri i coordinació, etc.



DIMECRES

GRUP 1: D'11.00 h a 12.00 h

NOU GRUP: De 12.00 a 13.00 h

LLOC: BUC GRAN DEL CENTRE CÍVIC

**NOU
GRUP**

GINNÀSTICA A L'ESPAI LÚDIC I DE SALUT

DILLUNS D'11.00 h a 12.00 h

LLOC: L'ESPAI LÚDIC DE LA GENT GRAN (al costat del Centre Cívic) En cas de mal temps es realitzarà al Buc Gran del Centre Cívic.

GINNÀSTICA SUAUA

GRUP 1: DIMARTS DE 10.30 h a 11.30 h

GRUP 2: DIJOUS DE 10.30 h a 11.30 h

LLOC: PISCINA MUNICIPAL DE BEGUES

Preu: 5€ per trimestre (domiciliació bancària)
Pagament de l'assegurança a la piscina.

Activitats de salut

TALLER DE MUSICOTERÀPIA

"Si hi ha música a la teva ànima, s'escoltarà en tot l'Univers"

DIMARTS DE 17.00 h a 18.00 h

LLOC: BUC GRAN DEL CENTRE CÍVIC

Dia Internacional de la Gent Gran

DIMECRES 1 D'OCTUBRE

A la Plaça de l'Ajuntament

11.00h: Classe oberta de música en moviment

12.00h: Lectura del Manifest i refrigeri

Consultar la resta d'actes al programa específic del Dia Internacional de la Gent Gran.



Activitats de noves tecnologies

ELS DILLUNS DE 12.00 A 13.30H

L'ESPAI NOU

19/10

Eines gratuïtes pel dia a dia (calendari, traductors, correctors, GoogleMaps,...)

26/10

Whatsapp

02/11

Treure partit a ChatGPT.

09/11

Treure partit a la càmera de fotos del mòbil i classificar fotografies

16/11

Crear àlbums digitals i imprimir-los (Canva, Hoffmann...)

23/11

Begues.cat:

Com trobar el que busco al web de l'Ajuntament

30/11

Els canals de comunicació municipals:
Xarxes socials + BeguesApp + Bleta

Activitats lúdiques

JOC DE CARTES "LA CANASTA"

DILLUNS I DIJOUS DE 17.00 h a 20.00 h

LLOC: L'ESPAI NOU

TALLER DE BALL

GRUP 1 BALL EN LÍNIA: DIMARTS DE 18.30 h a 19.30 h

GRUP 2 BALL EN PARELLA: DIMECRES DE 19.00 h a 20.00 h

LLOC: BUC GRAN DEL CENTRE CÍVIC

TALLER DE SARDANES

DIJOUS DE 17.30 h a 18.30 h

LLOC: BUC GRAN DEL CENTRE CÍVIC

i a més...

ESPAI LÚDIC I DE SALUT PER A GENT GRAN

Exterior del Centre Cívic.

PETANCA

DIMECRES I DIVENDRES A LES 17.00 H

I DIUMENGES A LES 11.00 H

A L'ESCORXADOR

Organitza i condicions d'accés a l'Associació d'Amics Franco-Catalans de Begues

Serveis de l'Espai Nou

SERVEI D'ÀPATS

Consultar el tríptic informatiu del servei d'àpats. Per a més informació podeu contactar amb l'Espai Nou mitjançant un correu electrònic a espaigentgran@begues.cat, o bé, trucant al 93 639 20 82 ext. 257 i 258.

SERVEI DE PODOLOGIA

Cita prèvia i condicions de realització:
enviant un correu electrònic a espaigentgran@begues.cat, o bé,
trucant al 93 639 20 82 ext. 258.
Preu: 18 euros/sessió.

GRAN TARDA DE BINGO I JOCS

Dissabtes 17 d'octubre, 7 de novembre
i 5 de desembre. De 17.00 h a 20.00 h

A l'Escorxador

BINGO!

GRAN TARDA DE BALL

DIUMENGE 25 D'OCTUBRE DE 18.00 h a 21.00 h

AL TEATRE EL GOULA



FESTA DE NADAL DE LA GENT GRAN

Dimecres 16 de desembre.
De 16.00 h a 19.00 h

Al Teatre El Goula



Programa de caminades

Segueix el ritme!

FEM ESPORT, FEM BEGUES

Caminades de marxa nòrdica a Begues De 10.30 a 12.30 h

Divendres 2 d'octubre.

En el marc del Dia Internacional de la Gent Gran

Divendres 23 d'octubre.

Divendres 6 de novembre.

Divendres 20 de novembre.

Divendres 4 de desembre.

Inscripció prèvia en l'horari d'atenció al públic, per correu electrònic o online a través de la pàgina web de l'Espai Nou.

*Es recomana l'ús de bastons de marxa nòrdica, tot i que no és obligatori. Consultar servei de préstec.