



activitats esportives per a sèniors

ANDORRA LA VELLA 2022-2023

ESCOLES ESPORTIVES - ACTIVITATS PER A JOVES I ADULTS - ACTIVITATS PER A SÈNIORS - ENTITATS ESPORTIVES

SUMARI

ACTIVITATS ESPORTIVES PER A SÈNIORS

ACTIVITATS FÍSQUES

| | |
|--------------------------------|---|
| GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT | 3 |
| FITNESS | 3 |
| GIMNÀS DE MUSCULACIÓ | 3 |
| CIRCUIT DINÀMIC | 3 |
| GIMNÀSTICA DE TONIFICACIÓ | 3 |
| ACTIVITAT FÍSICA I MOBILITAT | 3 |
| PILATES | 4 |
| TENNIS TAULA | 4 |
| GOLF | 4 |
| SORTIDES A LA NEU AMB RAQUETES | 4 |

ACTIVITATS AQUÀTIQUES

| | |
|---------|---|
| NATACIÓ | 4 |
| AQUAGIM | 4 |

ACTIVITATS ESPORTIVES PER A SÈNIORS

ACTIVITATS FÍSQUES

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT – ANDORRA LA VELLA – SANTA COLOMA

| | | | |
|-------------------|---|---|--|
| Majors de 60 anys | Andorra la Vella a la Sala Polivalent Dimarts i dijous de 10.45 a 11.45 h o de 15.50 a 16.40 h | Targeta Or: 15 €/trimestre Targeta Plata: 18 €/trimestre Sense targeta: 36 €/trimestre | Punt d'Informació de la Gent gran Tel. 730 027 gentgran@comuandorra.ad Inici: 26/09/22 |
| | Santa Coloma a l'Enclau Dilluns i divendres de 9.45 a 10.45 h | | |

FITNESS – SERRADELLS

| | | | |
|-------------------|------------------------------|---|--|
| Majors de 60 anys | Dimarts i dijous de 9 a 10 h | Targeta Or: 15 €/trimestre Targeta Plata: 18 €/trimestre Sense targeta: 36 €/trimestre | Punt d'Informació de la Gent gran Tel. 730 027 gentgran@comuandorra.ad Inici: 27/09/22 |
|-------------------|------------------------------|---|--|

GIMNÀS DE MUSCULACIÓ – SERRADELLS

| | | | |
|-------------------|--|---|--|
| Majors de 60 anys | Divendres de 10 a 11 h activitat física en grup a la sala de musculació | Targeta Or: 15 €/trimestre Targeta Plata: 18 €/trimestre Sense targeta: 36 €/trimestre | Punt d'Informació de la Gent gran Tel. 730 027 gentgran@comuandorra.ad Inici: 30/09/22 |
|-------------------|--|---|--|

CIRCUIT DINÀMIC – SALA POLIVALENT

| | | | |
|-------------------|--------------------------------|---|--|
| Majors de 60 anys | Dilluns i dimecres de 9 a 10 h | Targeta Or: 15 €/trimestre Targeta Plata: 18 €/trimestre Sense targeta: 36 €/trimestre | Punt d'Informació de la Gent gran Tel. 730 027 gentgran@comuandorra.ad Inici: 26/09/22 |
|-------------------|--------------------------------|---|--|

GIMNÀSTICA DE TONIFICACIÓ – SALA POLIVALENT

| | | | |
|-------------------|------------------------------------|---|--|
| Majors de 60 anys | Dimarts i dijous de 9.30 a 10.30 h | Targeta Or: 15 €/trimestre Targeta Plata: 18 €/trimestre Sense targeta: 36 €/trimestre | Punt d'Informació de la Gent gran Tel. 730 027 gentgran@comuandorra.ad Inici: 27/09/22 |
|-------------------|------------------------------------|---|--|

ACTIVITAT FÍSICA I MOBILITAT – SALA POLIVALENT

| | | | |
|-------------------|----------------------------------|---|--|
| Majors de 60 anys | Dimecres i divendres d'11 a 12 h | Targeta Or: 15 €/trimestre Targeta Plata: 18 €/trimestre Sense targeta: 36 €/trimestre | Punt d'Informació de la Gent gran Tel. 730 027 gentgran@comuandorra.ad Inici: 28/09/22 |
|-------------------|----------------------------------|---|--|

PILATES – CENTRE CULTURAL DE LA LLACUNA

| | | | |
|-------------------|--------------------------------------|---|--|
| Majors de 60 anys | Dilluns i dimecres de 9.30 a 10.30 h | Targeta Or: 15 €/trimestre Targeta Plata: 18 €/trimestre Sense targeta: 36 €/trimestre | Punt d'Informació de la Gent gran Tel. 730 027 gentgran@comuandorra.ad Inici: 26/09/22 |
|-------------------|--------------------------------------|---|--|

TENNIS TAULA - SERRADELLS

| | | | |
|-------------------|---|---|--|
| Majors de 60 anys | Iniciació Dl. i dc. de 9.30 a 10.30 h Perfeccionament Dl. i dc. de 10.30 a 11.30 h | Targeta Or: 15 €/trimestre Targeta Plata: 18 €/trimestre Sense targeta: 36 €/trimestre | Punt d'Informació de la Gent gran Tel. 730 027 gentgran@comuandorra.ad Inici: 26/09/22 |
|-------------------|---|---|--|

GOLF – ESTADI COMUNAL

| | | | |
|-------------------|--|---|--|
| Majors de 60 anys | Primer i tercer trimestre els dilluns de 16 a 17 h | Targeta Or: 15 €/trimestre Targeta Plata: 18 €/trimestre Sense targeta: 36 €/trimestre | Punt d'Informació de la Gent gran Tel. 730 027 gentgran@comuandorra.ad Inici primer trimestre: 26/09/22 Inici tercer trimestre: 3/04/23 |
|-------------------|--|---|--|

SORTIDES A LA NEU AMB RAQUETES

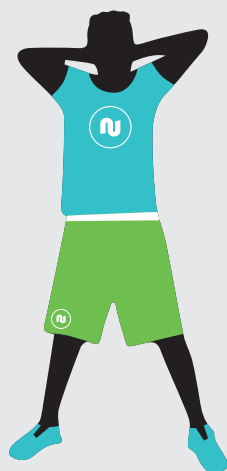
| | | | |
|-------------------|---|-------------------|---|
| Majors de 60 anys | 1a Sortida: divendres 10 de febrer 2a Sortida: divendres 3 de març (Per la meteorologia es poden modificar les dates) | Preu a determinar | Punt d'Informació de la Gent gran Tel. 730 027 gentgran@comuandorra.ad |
|-------------------|---|-------------------|---|

ACTIVITATS AQUÀTIQUES**NATACIÓ – SERRADELLS**

| | | | |
|-------------------|--|---|--|
| Majors de 60 anys | Nivell iniciació (piscina petita) Dilluns i dimecres d'11.45 a 12.30 h Nivell avançat (piscina gran) Dimarts i dijous d'11.45 a 12.30 h | Targeta Or: 15 €/trimestre Targeta Plata: 18 €/trimestre Sense targeta: 36 €/trimestre | Punt Informació Gent Gran Tel. 730 027 gentgran@comuandorra.ad Inici: 26/09/22 |
|-------------------|--|---|--|

AQUAGIM – SERRADELLS

| | | | |
|-------------------|---|---|--|
| Majors de 60 anys | Dimecres i divendres de 15.30 a 16.15 h a la piscina petita Dimarts i dijous de 10.15 a 11 h a la piscina gran | Targeta Or: 15 €/trimestre Targeta Plata: 18 €/trimestre Sense targeta: 36 €/trimestre | Punt Informació Gent Gran Tel. 730 027 gentgran@comuandorra.ad Inici: 27/09/22 |
|-------------------|---|---|--|



més informació

CENTRE ESPORTIU
DELS SERRADELLS
730 090

www.andorralavella.ad



**Andorra
la Vella**

Esports