



DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

Jo em cuido, jo m'estimo

abril 2025

9.15 H FIT ACTIU*

Activitat de manteniment i habilitats físiques.
Lloc: Al Pavelló municipal d'esports

DL 31/03
DC 02/04

19.15 H FIT FUNCIONAL *

Millora el rendiment físic, a través del treball de força, coordinació, equilibri i flexibilitat.
Lloc: Estadi Municipal de Palafrugell

DT 1/04

**Portar roba còmoda esportiva, aigua i tovallola.*

Preu: Gratuït

Inscripcions: Trucant al 972 30 44 94 o bé a la recepció de la piscina Municipal.

Organitza Àrea d'esports

11.30 H CAMINADA SALUDABLE

2 recorreguts (2 km i 6 km)
Lloc: Sortida des del Centre Tramuntana
Preu: Gratuït
Es donarà aigua i fruita a l'arribada
Organitza el SSIBE de Palafrugell

DC 2/04

JORNADA D'ACTIVITATS

DS 5/04

9 H SESSIÓ DE IOGA*

10.30 H SESSIÓ DE TONIFICACIÓ*

12 H SESSIÓ DE ZUMBA

Per a tots els públics.

Portar roba còmoda, aigua i estoreta*

Lloc: Al Parc Territorial de l'Av. Espanya

Preu: Gratuït

Cal inscripció prèvia a través QR o trucant al 661 31 25 38

Refrigeri per a totes les persones participants.

Organitza Pla de Salut Municipal

Servei de canguratge



DC 6/04

8.30 H XXI ROADBOOK BTT GAROINADA EXTREMA

7.30 h inscripcions i 9.30 h sortida iniciació
Recorreguts de 40 km, 20 km i 10 km.
Lloc: Sortida del Parc Territorial de l'Av. Espanya
Preu: En línia socis 5 €, no socis 10 €. Presencial (tots): 15 €.
Menors de 16 anys, gratuït.
Inscripcions: www.aepalafrugell.org o presencialment
Organitza Agrupació Excursionista de Palafrugell

Setmanes Joves

10 H RUTA DE LA PREHISTÒRIA

Ruta fins al Dolmen de Can Mina dels Torrents i visita comentada per l'arqueòleg Xevi Niell.
Caminada de dificultat baixa de 6 km + visita
Lloc: Sortida de l'aparcament del Centre Municipal d'Educació
Preu: Gratuït.
Cal reserva prèvia trucant al 972307825 o per Whatsapp al 618 49 56 40
Visita amb Intèrpret de Llengua de Signes Catalana.
Organitza Museu del Suro de Catalunya



11 H XERRADA SOBRE DESENVOLUPAMENT PSICOMOTOR DEL NADÓ

Dedicarem una estona a posar les bases teòriques del desenvolupament psicomotor infantil i una altra a observar el moviment dels petits, jugant amb ells i elles.

Lloc: Can Genís (Sala de dansa)

Cal inscripció prèvia a través QR o trucant al 661 31 25 38



18 H DISCO ROLLER

Vine a patinar amb música
Al Pavelló de Patinatge de Palafrugell
Preu: Gratuït
Organitza Club de Hoquei Palafrugell

Setmanes Joves



Museu del Suro de Catalunya
Palafrugell
MNACTEC



Dipsalut
Organisme de Salut Pública
de la Diputació de Girona



Serveis de Salut Integrats
Baix Empordà



ajuntament de
palafrugell