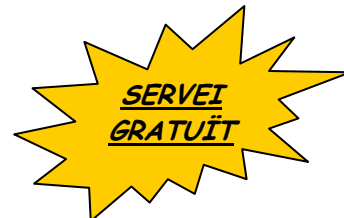


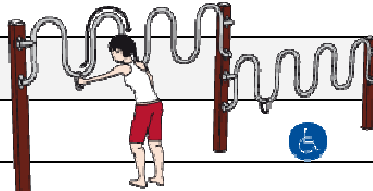


# SESSIONS DINAMITZACIÓ

## PARCS URBANS DE SALUT



| On trobar-nos?  | Sessions*              |
|---|------------------------|
| <b>ARGELAGUER</b> (al costat de l'Ajuntament)                             | Cada DILLUNS, 9:00h    |
| <b>BESALÚ</b> (Placeta Can Camps)   | Cada DILLUNS, 10:00h   |
| <b>MIERES</b> (darrera centre mèdic)                                      | Cada DILLUNS, 15:00h   |
| <b>LES PLANES D'HOSTOLES</b>  | Cada DIJOUS, 9:15h     |
| <b>SANT ESTEVE D'EN BAS</b> (zona verda andana/parc estació)              | Cada DIVENDRES, 11:15h |
| <b>CASTELLFOLLIT DE LA ROCA</b> (zona verda/petanca)                      | Cada DIJOUS, 15:00h    |
| <b>SANT JAUME DE LLIERCA</b> (davant casal d'avis)                        | Cada DIJOUS, 17:00h    |
| <b>MAIÀ DE MONTCAL</b> (costat camp futbol)                               | Cada DIVENDRES, 9:00h  |
| <b>TORTELLÀ</b> (parc Can Santaló)  | Cada DILLUNS, 11:00h   |
| <b>SANT JOAN LES FONTS</b> (costat residència Torre Blanca)               | Cada DIJOUS, 16:00h    |
| <b>OLOT</b> (Barri Sant Roc, ermita)                                      | Cada DIJOUS, 10:30h    |
| <b>OLOT</b> (Barri St. Crist. /Masb., Vial St. Jordi, farmàcia Joan Sans) | Cada DIVENDRES, 10:15h |
| <b>OLOT</b> (Barri Sant Miquel, darrera súper Consum)                     | Cada DIJOUS, 11:35h    |



\*Del 3/01 al 13/06 (excepte setmana santa) i del 15/09 al 21/11. Horaris subjectes a modificació. Recomanem consultar.

- 20 SESSIONS PARC SALUT i 6 SESSIONS DE "CAMINADES SALUDABLES".
- MÉS DE 30 EXERCICIS POSSIBLES.
- SESSIONS FORMATIVES. SEGUIMENT INDIVIDUALITZAT i COL·LABORACIÓ AMB ELS C.A.P.
- MONITOR LLICENCIAT EN EDUCACIÓ FÍSICA
- GENT GRAN, JOVES, ADULTS, ATLETES, PERSONES AMB NECESSITATS ESPECIALS, RECUPERACIÓ LESIONS, GRUPS ESPECÍFICS (Diabetis, Fibromiàlgia, etc.)... TOTHOM HI TÉ CABUDA.
- EN CAS DE PLUJA, LA SESSIÓ ES FA EN INTERIOR. Espai concretat als cartells del parc de salut.

#### Contacte:

David Gómez Pérez. Llicenciat Educació Física (Col·legiat 52644)

Coordinador Xarxa parcs urbans salut i itineraris saludables

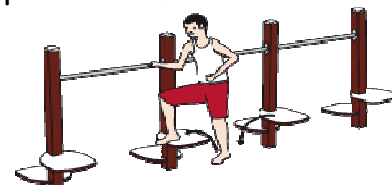
Correu electrònic: [dinamitzacio@edat3.com](mailto:dinamitzacio@edat3.com)

Telèfon contacte: 676 55 66 28

EDAT 3 (Pl. Manel Marçillo, 3) – 17800 OLOT

Tlf. 972 26 72 12

[www.edat3.com](http://www.edat3.com)



**VINE I PARTICIPA!**

**APROFITA LA OPORTUNITAT.**

