

DONES i ESPORT



Les Franqueses del Vallès » TARDOR 2025

TALLERS ESPORTIUS
i XERRADES COL·LOQUI



Per a dones de les Franqueses
del Vallès majors de 16 anys.



**PLACES
LIMITADES!**

**ACTIVITATS
GRATUÏTES**

TALLERS ESPORTIUS

Sessions pràctiques d'Activitat Física i Esport dirigides per tècniques especialistes.

MASTERCLASS de ZUMBA

DISSABTE 27/9

10 h a 11.30 h.

Plaça Major
de Bellavista.



EM PRIORITZO!

DISSABTE 4/10

JORNADA MATINAL d'activitat
física i vermut amb expertes.

9 h a 13.30 h.

Antigues Escoles
de Llerona.



WOMAN TRAINING

DISSABTE 18/10

10 h a 11.30 h

Complex Esportiu
Municipal (CEM).



IOGA i RESPIRACIÓ

DISSABTE 8/11

10 h a 11.30 h

Complex Esportiu
Municipal (CEM).



TRONC PROPIOCEPTIU

DISSABTE 22/11

10 h a 11.30 h

Complex Esportiu
Municipal (CEM).



SÒL PELVIÀ i CORRECCIÓ POSTURAL

DISSABTE 13/12

10 h a 11.30 h

Complex Esportiu
Municipal (CEM).



XERRADES COL·LOQUI

Cicle de xerrades formatives de Dones, Esport i Salut a càrrec de dones expertes.

ÉS-FORÇA'T!

DIMARTS 14/10

18 h a 19.30 h.

Biblioteca Municipal
de Bellavista.



CUIDA'T DES DEL PLAT!

DIMARTS 11/11

18 h a 19.30 h.

Biblioteca Municipal
de Bellavista.



MAMÀ EN FORMA!

DIMARTS 16/12

18 h a 19.30 h.

Biblioteca Municipal
de Bellavista.



Consulta quin dia s'obre el període d'inscripció de cadascuna de les activitats i...

PRIORITZA'T i EMPODERA'T! INSCRIU-TE!

Accedeix a
la plataforma
d'inscripcions

AQUÍ



Ajuntament de
les Franqueses
del Vallès



Diputació
Barcelona

Amb la participació de:



Recurs per a l'educació