

DONES i ESPORT



Les Franqueses del Vallès » TARDOR 2026

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.

XERRADES COL·LOQUI

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

Una TARDOR
de DONES i
ESPORT!



Setembre 2026

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Octubre 2026

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Novembre 2026

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

Desembre 2026

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

MASTERCLASS de ZUMBA

10 h a 11.30 h.

Plaça Major
de Bellavista.

DISSABTE 26/9



EM SUPERO!

JORNADA matinal d'activitat
física i vermut amb expertes.

9 h a 13.30 h.

Antigues Escoles
de Llerona.

DISSABTE 3/10

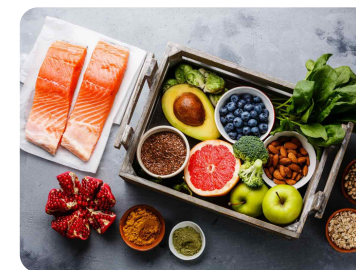


ALIMENTACIÓ ANTIINFLAMATÒRIA

18 h a 19.30 h.

Biblioteca Municipal
de Bellavista.

DIMARTS 13/10



WOMAN TRAINING

10 h a 11.30 h.

Complex Esportiu
Municipal (CEM).

DISSABTE 17/10



IOGA i RESPIRACIÓ

10 h a 11.30 h.

Complex Esportiu
Municipal (CEM).

DISSABTE 7/11

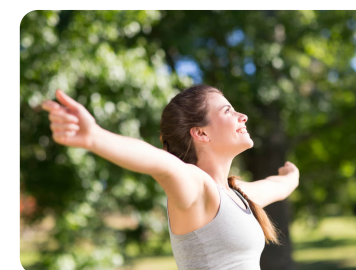


ESPORT EMOCIONAL

18 h a 19.30 h.

Biblioteca Municipal
de Bellavista.

DIMARTS 10/11



TRONC PROPIOCEPTIU

10 h a 11.30 h.

Complex Esportiu
Municipal (CEM).

DISSABTE 21/11



SÒL PELVIÀ i CORRECCIÓ-POSTURAL

10 h a 11.30 h.

Complex Esportiu
Municipal (CEM).

DISSABTE 12/12



ESPORT i MADURESA

18 h a 19.30 h.

Biblioteca Municipal
de Bellavista.

DIMECRES 16/12



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