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 31	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

DISSABTE 26/9

10 h a 11.30 h.

Plaça Major de Bellavista.



EM SUPERO!

DISSABTE 3/10

JORNADA matinal d'activitat física i vermut amb expertes.

9 h a 13.30 h.

Antigues Escoles de Llerona.

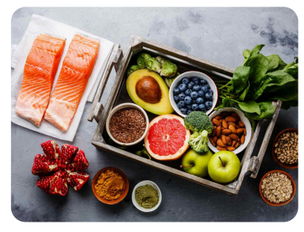


ALIMENTACIÓ ANTIINFLAMATÒRIA

DIMARTS 13/10

18 h a 19.30 h.

Biblioteca Municipal de Bellavista.



WOMAN TRAINING

DISSABTE 17/10

10 h a 11.30 h.

Complex Esportiu Municipal (CEM).



IOGA i RESPIRACIÓ

DISSABTE 7/11

10 h a 11.30 h.

Complex Esportiu Municipal (CEM).



ESPORT EMOCIONAL

DIJOUS 19/11

18 h a 19.30 h.

Biblioteca Municipal de Bellavista.



TRONC PROPIOCEPTIU

DISSABTE 21/11

10 h a 11.30 h.

Complex Esportiu Municipal (CEM).

SÒL PELVIÀ i CORRECCIÓ POSTURAL

DISSABTE 12/12

10 h a 11.30 h.

Complex Esportiu Municipal (CEM).

ESPORT i MADURESA

DIMECRES 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: Biblioteca de l'esport. Recurs per a l'educació