

Red adscrita  CAT

## Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

## Descripción

# Curs d'Aiguagim

Taller de 10 sessions que permet practicar l'activitat física en un medi aquàtic adaptat, on es treballa la globalitat del cos, fent incís en la respiració la flexibilitat, la coordinació i la relaxació.

|                             |                                                                                                 |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Organitza                   | Servei d'Envelliment actiu i Servei d'Esports amb l'EAS                                         |
| Dies i hores de l'activitat | 1r grup: del 22 de gener al 26 de març de 2026<br>2n grup: del 9 d'abril a l'11 de juny de 2026 |
| Lloc                        | Espai d'Aigua i Salut de Taradell (EAS)                                                         |
| Temporització               | Gener 2026 a juny 2026                                                                          |
| Cost total                  | Gratuït                                                                                         |
| Inscripcions presencials    | Del 7 al 21 de gener de 2026<br>Ajuntament de Taradell                                          |

## Per a més informació

Helena Signes, tècnica d'envelliment actiu:

- [envellimentactiu@mancoplana.cat](mailto:envellimentactiu@mancoplana.cat)
- [93 812 54 45](tel:938125445)

---

## Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Majors de 60 anys residents a Taradell)

---

## Persona de contacto

Helena signes - Tècnica d'Envelliment actiu (938125445) ([envellimentactiu@mancoplana.cat](mailto:envellimentactiu@mancoplana.cat))

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Taradell i Mancomunitat La Plana

---

## Fecha de última actualización de la actividad

13/01/2026

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Avenida Mossen Cinto Verdaguer 45 08552 EAS Taradell Barcelona Cataluña España



## Fecha de la Actividad

De 22/01/2026 a 11/06/2026

## Página web del proyecto

<https://www.taradell.cat/el-municipi/benestar/mes60/totes-les-activitats/cursos-daiguagim.html>

## Imagen de la Actividad

# AIGUAGIM +60

Cada dijous d'11 h a 12 h

- **GRUP 1**  
del 22 de gener al 26 de març
- **GRUP 2**  
del 9 d'abril a l'11 de juny d

**GRATUÏT!**

Es prioritzaran aquelles persones  
que no siguin socis/es de l'EAS

+60

