



MARXA NÒRDICA A

VILABLAIREIX

SETEMBRE 2026:

Dimarts 1, 8, 15, 22 i 29 de 9.00 a 10.00 hores

Punt de trobada: Parc de Salut

Sessió dinamitzada per Marc Comas - mòbil 621 245 319 - dinamitzador del programa "Activitat Física de Dipsalut" del Consell Esportiu del Gironès - @cegirones

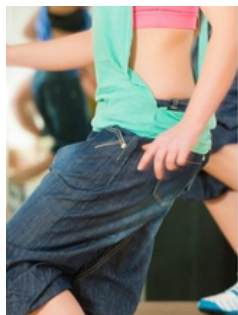
"Reconèixer l'activitat física com a clau per a la felicitat. Moure's per sentir-se viu!"



Programa
d'Activitat Física
Dipsalut



Dipsalut
Diputació de Girona



ÚLTIMES PLACES PER A LES ACTIVITATS ESPORTIVES 2026-2027

Encara queden algunes places per a **Zumba, Tai-txi, Marxa nòrdica i Kundalini ioga**.
INSCRIPCIONS LIMITADES. Més informació a l'APP i al web.



APRÈN A COSIR A MÀQUINA!

Cal portar màquina de cosir. *Places limitades.*
Professora: Francesca Marlop.



CURS INICIAL 0

Domina la teva màquina de cosir des de la base

DIJOUS 8, 15 I 22 D'OCTUBRE I 5 I 12 DE NOVEMBRE
DE 16 A 18.30 H · CASAL CÍVIC · PREU: 30 €

Aprèn a utilitzar la màquina de cosir des de zero, coneixent-ne el manteniment bàsic, les funcions essencials, les diferents puntades i els materials més adequats per començar a cosir amb seguretat i confiança.

CURS BÀSIC 1

Costura amb confiança: aprèn, practica i crea

DIJOUS 8, 15 I 22 D'OCTUBRE I 5, 12, 19 I 26 DE NOVEMBRE
DE 18.45 A 21.15 H · CASAL CÍVIC · PREU: 45 €

Si ja coneixes el funcionament de la màquina de cosir, és el moment de començar a cosir projectes reals, crear el teu mostrari de costura i elaborar peces útils mentre continues adquirint tècnica i confiança.

Inscripcions a partir del 14 de setembre. Més informació a l'APP i al web.

CURS ANUAL DE CERÀMICA

Can Ballí

d'octubre a juny

Preu*: 550 €

*inscripció anual amb pagament semestral:
275 € en el moment de l'inscripció i 275 € al febrer.

GRUP A

**Dilluns
de 18.00 a 20.00 h**

GRUP B

**Dimarts
de 18.00 a 20.00 h**



Curs anual de ceràmica adreçat a totes les persones que vulguin aprendre i gaudir d'aquest art manual en un ambient creatiu i proper. **Tècniques de modelat com el pessic, el xurro i la planxa.**

***Inscripcions a partir del 14 de setembre
Més informació a l'APP i al web.***



Ajuntament
de Vilablareix

Ara, ja pots sol·licitar la targeta

T-16 gratuïta

persones d'entre 4 i 16 anys

(només vàlida a la zona de residència)



Sol·licita-la!!

<https://www.atmgirona.cat/formulari-sollicitud-targetes-transport-atm/>



Més informació a www.atmgirona.cat

 Més municipis

 Més connexions

 Més sostenibilitat

 Més territori

 Generalitat de Catalunya

Transporte público
 ¡Más y mejor!

 100% subvencionat

DILLUNS 14 DE SETEMBRE

PEP MARÍ

Llicenciat en Psicologia i Màster en Psicologia de l'Esport

Durant 28 temporades, va ser integrant del Departament de Psicologia de l'Esport del CAR de Sant Cugat (Barcelona)



SALA POLIVALENT DE VILABLAREIX
C/ Francesc Macià, 20 - 17180 - Vilablareix



XERRADES GRATUÏTES
Obertes a tothom



17h

Donar instruccions
als esportistes

1a Sessió orientada
a entrenadors/es



19h

Aprendre a entrenar i
aprendre a competir

2a Sessió orientada
a esportistes



20h

Ser només pares i mares

3a Sessió orientada
a famílies



* Es vendran i signaran llibres (preu 15€, pagament en metàl·lic)

ORGANITZA:



COL·LABORA:

