

viure als pirineus

Viure als Pirineus, 04/11/21

L'Ajuntament de Puigcerdà impulsa una nova edició del Programa d'Activitat Física per la Gent Gran

El programa va dirigit a persones de més de 65 anys de Puigcerdà o altres municipis de la Cerdanya i té una durada de 9 mesos.



Programa d'Activitat Física per la Gent Gran de Puigcerdà i Cerdanya / puigcerda.cat

Després d'aquest llarg període de parada, aquest mes d'octubre s'ha iniciat una nova edició del **Programa d'Activitat Física per la Gent Gran** que permet a la població de més edat de Puigcerdà mantenir uns hàbits saludables i ser actius mitjançant l'activitat física.

La promoció de la salut i la millora de la qualitat de vida a través d'uns hàbits de vida actius és un dels objectius de l'Àrea d'Esports de l'**Ajuntament de Puigcerdà**. I és per aquest motiu que es vol continuar donant suport a aquest programa, que en les darreres edicions ha comptat amb la participació d'unes 90 persones.



El programa va dirigit a **persones de més de 65 anys** del municipi de Puigcerdà **o altres municipis de la Cerdanya** i té una durada de 9 mesos, amb una periodicitat d'1 classe per dia. L'horari de les sessions és de 16h a 17h i es desenvolupen al Poliesportiu de Puigcerdà.

L'oferta de classes està composta per sessions d'educació per la salut, activitats gimnàstiques, activitats aquàtiques i natació, balls i ioga. A més a més el servei d'activitats està complementat per un servei de transport en autocar des del centre de Puigcerdà i fins a les instal·lacions del Poliesportiu.

Aquest programa es realitza gràcies a l'ajuda de l'Ajuntament de Puigcerdà, que assumeix una part molt important del cost, i que gràcies això els participants poden gaudir d'un preu molt reduït per fer aproximadament 150 sessions d'activitats dirigides anuals.