

PROGRAMA DE ACTIVIDADES
MUNICIPALES DIRIGIDAS A LES

PERSONAS MAYORES

DE OCTUBRE DE 2025 A JUNIO DE 2026

INFORMACIÓN

CONDICIONES
GENERALES

CURSOS

ESPACIO DE
COLABORACIÓN

SERVICIOS

 GENT GRAN
DE GAVÀ

GAVÀ,
NATU
RAL
MENT



Ajuntament
de Gavà





Retomamos las actividades que se llevarán a cabo en los casales municipales de la gente mayor de Gavà durante la temporada 2025-2026. Y os recomiendo que lo miréis con atención porque la oferta es amplia y hay novedades importantes.

Podéis encontrar toda una serie de actividades grupales nuevas, que deseamos que sean de vuestro interés. Se trata de diferentes espacios donde se pueden trabajar aspectos diversos, por eso han trabajado tanto los departamentos de Feminismo, Igualdad y LGTBI, como el departamento de Acción Social y Mediación. En el interior de este programa tenéis toda la información. Igual que podéis ver una de las novedades de este año: acercamos una muestra de actividad al barrio de Gavà Mar, una petición que nos ha llegado por parte de los vecinos de la zona y a la cual damos respuesta.

Las personas mayores son y serán un público que tiene mucho que decir, con experiencia e implicación en todo aquello que se hace y que queremos que continúe siendo reconocido. Por eso os ofrecemos una programación llena de propuestas que promueven una vida saludable y activa en la que las relaciones sociales tienen un papel muy importante.

Como alcaldesa me siento muy orgullosa y agradecida a la gente mayor de Gavà, y desde el Ayuntamiento ofrecemos todo lo que tenemos a nuestro alcance para apoyaros.

Ya lo sabéis: consultad, elegid y... ¡No lo dudéis: apuntaos!

Muy cordialmente,

Gemma Badia Cequier
Alcaldesa de Gavà
Gavà, agosto de 2025

INFORMACIÓN PARA INSCRIBIRSE A LOS CURSOS

1_ PEDIR NÚMERO DE PREMATRÍCULA:

• ¿CUÁNDO?

Del 1 al 8 de septiembre.

De lunes a viernes, de 10 a 13h y de 16 a 20h.

• ¿PARA QUÉ SIRVE ESTE NÚMERO?

El número se utilizará en un sorteo.

El sorteo decidirá el orden en que cada persona se podrá inscribir.

• ¿QUÉ HACE FALTA HACER?

Has de indicar en que casal quieres hacer la matrícula.

Puedes hacerlo:

Presencial en cualquiera de los casales:

El Centre / Can Tintorer / Torre LLuc

Por internet:

gentgran.gava.cat

O escaneando el código QR



2. SORTEO DEL ORDEN DE INSCRIPCIÓN

¿CUÁNDO?

El 10 de septiembre

¿CÓMO?

Se hará un sorteo por ordenador.

El sorteo indicará el día y la hora de tu inscripción.

¿DÓNDE VERÉ EL RESULTADO?

El mismo día, las listas estarán colgados en los casales.

3. MATRÍCULA

¿CUÁNDO?

Del 15 al 30 de septiembre

¿CÓMO?

La matrícula se hará presencialmente y por orden de sorteo.

¿DÓNDE ?

En el casal municipal que indicaste en la prematrícula.

¡Plazas limitadas!

Se cubrirán según el orden de matrícula.

• Si no asistes en tu turno, perderás la posición. Puedes enviar a otra persona con:

Una autorización firmada por ti.

¿A QUIEN VAN DIRIGIDAS LAS ACTIVIDADES?

A personas empadronadas en Gavà.

Han de tener más de 65 años.

También se pueden inscribir personas entre 60 y 65 si no trabajan actualmente.



INICIO
DE CURSO
2
DE OCTUBRE

PRECIO DE LOS TALLERES

Si el taller necesita material extra,
el coste lo ha de pagar la persona inscrita.

TALLER DE
10h
POR
TRIMESTRE

14€
(INCLUYE 4€ POR
RESERVA DE PLAZA)

TALLER DE
20h
POR
TRIMESTRE

28€
(INCLUYE 4€ POR
RESERVA DE PLAZA)

TALLER PARA
VIVIR
SALUDABLE-
MENTE

GRATUITO

TALLER PARA
GRANDES
DIVERSIDADES
SEXUALES

GRATUITO

GRUPO DE
SOPORTE PARA
PERSONAS
CUIDADORAS:

GRATUITO

¿CÓMO SE PAGAN LAS ACTIVIDADES?

El pago se hará a través de domiciliación bancaria, en 3 recibos:

1. Primer recibo:

Incluye: la reserva de todas las actividades y el primer trimestre.
Se cobrará antes de acabar el trimestre.

2. Segundo recibo:

Incluye: el pago del segundo trimestre.
Se cobrará antes de acabar el trimestre.

3. Tercer recibo:

Incluye: el pago del tercer trimestre.
Se cobrará antes de acabar el trimestre.

DOCUMENTACIÓN A APORTAR

DNI.

Documento que demuestre que eres pensionista o parado/da.

Documento de autorización de pago (se dará el día de la prematrícula).

Fotografía medida carnet.



GRUPO PARA VIVIR SALUDABLEMENTE

¿QUÉ ES ESTE GRUPO?

Es un espacio para **hablar y compartir** pensamientos, experiencias y emociones con otras personas. Te ayudará a tener una actitud más **positiva** y a vivir de manera más **saludable**.

¿QUÉ OBJETIVOS TIENE?

- Promover un envejecimiento activo y saludable
- Mejorar las relaciones con otras personas
- Aprender a afrontar las pérdidas y los momentos difíciles
- Fortalecer la autoestima y los buenos hábitos
- Pensar cómo queremos vivir y qué podemos hacer cada día para conseguirlo

¿CÓMO TRABAJAREMOS?

Trabajaremos en **grupo**, con actividades participativas y dinámicas sencillas. Cada persona podrá compartir lo que quiera y escuchar al otro.

Nos ayudaremos mutuamente a pensar **cómo queremos vivir y qué nos hará sentir bien**.

¿CUÁNDO SE HARÁ?

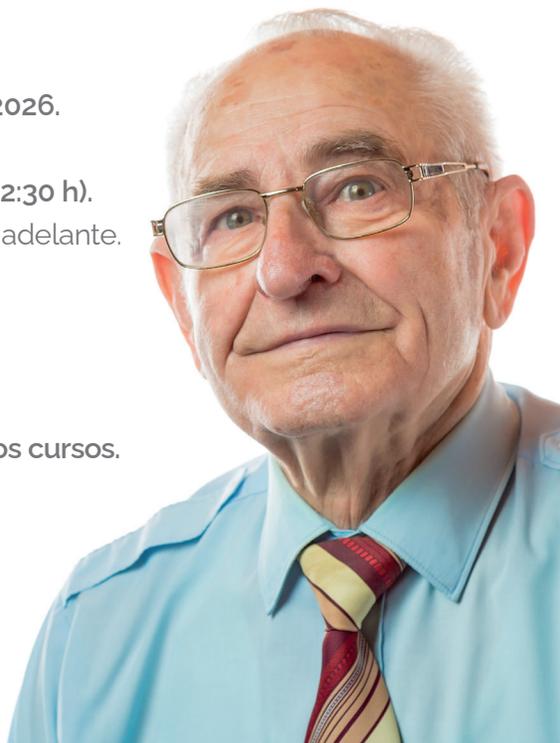
- Habrá **3 grupos** durante el curso **2025-2026**.
- Cada grupo hará **8 sesiones**.
- Cada sesión durará **2 horas (de 10:30 a 12:30 h)**.
- Las **fechas y el lugar** se confirmará más adelante.

OTRAS INFORMACIONES

- **Gratuito**.
- No cuenta como curso regular.
- Te puedes apuntar, **aunque ya hagas otros cursos**.

INSCRIPCIONES:

En los **casales municipales de las personas mayores**.





GRANDES DIVERSIDADES SEXUALES: Grupo para mujeres.

¿QUÉ ES ESTE GRUPO?

Es un espacio pensado para mujeres que quieres hablar, escuchar y compartir sobre cómo queremos, sentimos y vivimos nuestra sexualidad.

No habrá juicios ni prejuicios. Es un lugar seguro y íntimo para expresarse con respeto y libertad.

¿QUÉ HAREMOS?

- Pensamientos y reflexiones.
- Experiencias personales.
- Diferentes maneras de querer y de sentir.

No escucharemos las unas a las otras y nos acompañaremos en este camino de diversidad afectiva y sexual.

¿CÓMO LO HAREMOS?

- Con actividades en grupo.
- Con técnicas participativas sencillas.
- Con escucha activa.
- En un espacio seguro y íntimo para hablar con confianza.

¿CUÁNDO Y DÓNDE?

- Haremos un grupo de 8 sesiones.
- De octubre a noviembre de 2025.
- Los martes de 10:30 a 12:30 h.
- En el casal el Centre.

OTRAS INFORMACIONES

- Gratuito.
- No cuenta como curso regular.
- Te puedes apuntar, aunque ya hagas otros cursos.

INSCRIPCIONES:

En los casales municipales de las personas mayores.





CHARLAS INFORMATIVAS SOBRE LAS AYUDAS A LA DEPENDENCIA

¿Necesitas ayuda para hacer las cosas del día a día?

¿Tienes un familiar que necesita ayuda?

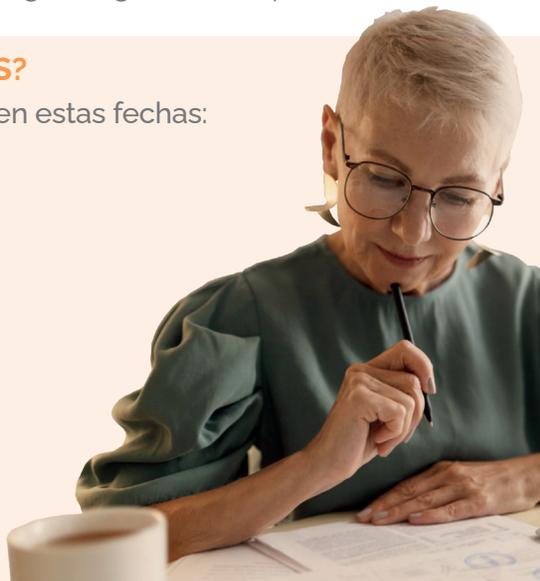
El Ayuntamiento hace charlas cada mes para explicarte:

- Qué tienes que hacer para solicitar las ayudas.
- Cómo rellenar los documentos y formularios.
- Que ayudas o servicios puedes recibir según tu grado de dependencia.

¿CUÁNDO SE HARÁN LAS CHARLAS?

Todas las charlas son de 10:30 a 11:30, en estas fechas:

- 6 de octubre de 2025
- 3 de noviembre de 2025
- 1 de diciembre de 2025
- 12 de enero de 2026
- 2 de febrero de 2026
- 2 de marzo de 2026
- 13 de abril de 2026
- 4 de mayo de 2026
- 1 de junio de 2026
- 6 de julio de 2026



¿DÓNDE SE HARÁN?

En la sala de actos de la biblioteca Josep Soler i Vidal.
Plaza Jaume Balmes, s/n.

OTRAS INFORMACIONES

- Gratuito.
- No cuenta como curso regular.
- Te puedes apuntar, aunque ya hagas otros cursos.

INSCRIPCIONES:

En los casales municipales de las personas mayores.



GRUPO DE SOPORTE A PERSONAS CUIDADORAS

- **¿Cuidáis a una persona con dependencia?**
- **¿Os gustaría compartir vuestra experiencia con otras personas con vuestra misma situación?**

Este grupo es un espacio para **sentiros acompañados, cuidaros a vosotros mismos y aprender juntos** cómo llevar mejor este momento de la vida.

OBJETIVOS DEL GRUPO

- **Tener un espacio para cuidaros vosotros mismos.**
- **Conocer las ayudas y servicios que hay para personas con dependencia.**
- **Hacer amistades y compartir experiencias con otros cuidadores.**
- **Recibir información útil sobre el cuidado:** Demencias, como mover a una persona dependiente, temas legales, el duelo, etc.
- **Hablar de las emociones que sentimos cuando cuidamos a alguien y aprender a gestionarlas mejor.**

¿CÓMO FUNCIONA?

Cada grupo será diferente y se adaptará a vuestras **necesidades e intereses**. Las conductoras del grupo os propondrán actividades y conversaciones para que podáis reflexionar sobre como estáis y qué necesitáis. También vendrán **profesionales expertos** que os informarán sobre temas de vuestro interés.

¿CUÁNDO?

- Habrá **3 grupos** durante el curso 2025-2026.
- Cada grupo hará **8 sesiones**.
- Las sesiones serán de **10 a 11:30 h**.
- Las **fechas y el lugar** se confirmarán más adelante.

OTRAS INFORMACIONES

- **Gratuito.**
- No cuenta como curso regular.
- Te puedes apuntar, **aunque ya hagas otros cursos.**

INSCRIPCIONES:

En los casales municipales de las personas mayores.





ESPACIO DE ASESORAMIENTO EN NUEVAS TECNOLOGÍAS

Y TÚ, ¿POR QUÉ NO?

¿Quieres aprender a utilizar el móvil, el ordenador o internet?

Un grupo de **personas voluntarias** te ayudarán a resolver dudas y a aprender cosas útiles para el día a día.

¿QUÉ PODRÁS APRENDER?

- Navegar por internet y crear un correo electrónico.
- **Consultar la prensa, mirar horarios de autobús y tren, pedir cita con el médico, comprar por internet, mirar el correo, etc.**
- Utilizar el **teléfono móvil y la Tablet.**
- Utilizar las **redes sociales.**
- Realizar y guardar **fotografías digitales**, editarlas y compartirlas.
- ¡Y muchas cosas más!

¿CUÁNDO Y DÓNDE?

Cada jueves:

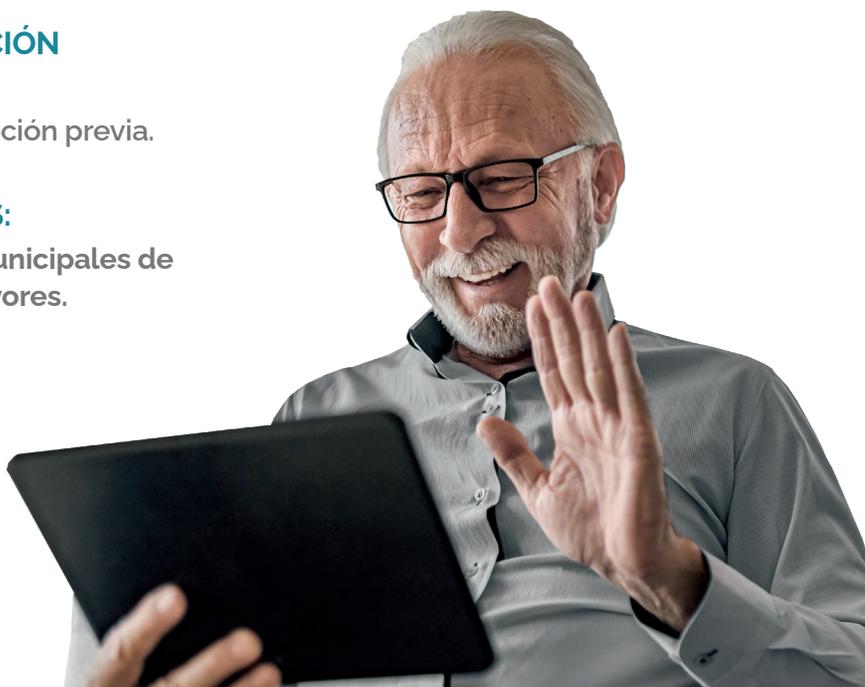
- De **10:30 a 12:30** en el **Nou Espai Sant Jordi**
- De **16:30 a 18:30** en el **Casal Municipal de las personas mayores Can Tintorer**

MÁS INFORMACIÓN

- Es gratuito
- Requiere inscripción previa.

INSCRIPCIONES:

En los **casales municipales de las personas mayores.**



ESPACIOS DE COLABORACIÓN



EN LOS CASALES

- ¿Tienes tiempo libre?
- ¿Te motiva ayudar a los demás?
- ¿Quieres colaborar como persona voluntaria?

¡Este espacio es para ti!

Puedes participar si tienes ganas y disponibilidad para ayudar en diferentes actividades. Si quieres compartir tus conocimientos y experiencias con otras personas, te puedes apuntar.

¿CÓMO APUNTARTE?

- En las recepciones de los casales municipales de las personas mayores.
- O bien, enviando un correo electrónico a gentgran@gava.cat

ESPACIO ENTIDADES:

En nuestro municipio contamos con dos entidades de personas mayores con un amplio abanico de actividades:

• **Associació Activa de Gavà:**

Teléfono: 679 55 85 76 / 671 46 18 07

Mail: gavagentactiva@gmail.com

• **Associació de la Gent Gran de Gavà:**

Teléfono: 604 21 54 64

Mail: gentgrangava@gmail.com



¡NO DUDES EN INFORMARTE, HACERTE SOCIO/A Y DISFRUTAR DE SUS ACTIVIDADES!

CARNET MUNICIPAL DE LAS PERSONAS MAYORES

Es un carnet personal que te da acceso a las actividades y descuentos en los equipamientos municipales de Gavà.



¿QUÉ VENTAJAS TIENE?

Con el carnet puedes:

- Participar en actividades de las **fiestas de San Pedro y San Nicasi**.
- Tener **descuentos** en **revisiones deportivas** en los equipamientos municipales.
- Disfrutar de **precios reducidos** en espectáculos del **Espai Maragall**.
- Conseguir **descuentos en servicios de podología** en centros colaboradores.
- Y otras ventajas que se irán informando.

¿QUIÉN LO PUEDE SOLICITAR?

- Personas **empadronadas** en Gavà que tengan **65 años o más**.
- Personas **de más de 60 años** que **no estén trabajando**.
- Los **cónyuges** también poden tener carnet, aunque que no cumplan los requisitos.

¿CÓMO SOLICITARLO?

Ves a uno de nuestros **Casales Municipales de las Personas Mayores** el Centre, Can Tintorer y Torre Lluç.

¿QUÉ DOCUMENTO HAY QUE APORTAR?

- **DNI original** y fotocopia.
- Si tienes **más de 60 años y no trabajas**: es necesario aportar un documento que lo acredite.
- **Una foto** medida carnet.

INFORMACIÓN



DE LOS CASALES MUNICIPALES DE LAS PERSONAS MAYORES DE GAVÀ

Si quieres participar en actividades, solicitar información o inscribirte en algún servicio, puedes ir a cualquier de estos tres casales:

Casal Municipal de las Personas Mayores el Centre

Calle Sant Isidre, 22
Teléfono: 93 662 53 62

Casal Municipal de las Personas Mayores Can Tintorer

Camí de Can Tries, s/n
Teléfono: 93 263 96 44

Casal Municipal de las Personas Mayores Torre Lluç

Calle del Centre, 3
Teléfono: 93 263 91 72

También nos puedes escribir: gentgran@gava.cat



PROGRAMA DE ACTIVIDADES MUNICIPALES DIRIGIDAS A LAS

PERSONAS MAYORES



INFORMACIÓN

CASALES CON INSTALACIONES DEPORTIVAS
DE GAVÀ Y OTROS

ZEM Diagonal - Nova Piscina Municipal

Calle Sant Pere, 118
Teléfono: 93 633 35 40

ZEM Can Tintorer - Piscina

Rambla de Pompeu Fabra, 144-152
Teléfono: 93 638 02 49

Correo electrónico: esports@gava.cat

OTROS:

Nou Espai Sant Jordi

Calle Àngela Roca, 2
Teléfono: 93 280 86 60

Centro Cívico Gavà Mar

Calle Tellinaires, 53



CALENDARIO

PREMATRÍCULA Y MATRÍCULA

SEPTIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
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 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1	2	3	4	5

 Periodo de solicitud de número de prematrícula

 Sorteo

 Periodo de matrícula con cita previa

 Inicio de los cursos

ACTIVITATS CASALS

D'OCTUBRE A
DESEMBRE DE 2025

ACTIVITATS CASALS

DE GENER A
MARÇ DE 2026

ACTIVITATS CASALS

D'ABRIL A
JUNY DE 2026

CONDICIONS GENERALS

INFORMACIÓ IMPORTANT SOBRE LES ACTIVITATS

Places limitades.

Totes les activitats tenen un nombre limitat de places.

Inscripcions:

Durant el període de matrícula, cada persona pot fer fins a 6 inscripcions com a màxim.

Excepcions:

Tallers monogràfics, Grups per viure saludablement, Grup Grans Diversitats Sexuals i Grup de Suport per a Persones Cuidadores.

En aquests casos, et pots apuntar a tants com vulguis.

Després del període de matrícula, et pots apuntar a les activitats que encara tinguin places lliures.

TALLERS DE BALLS EN PARELLA:

Una persona de la parella es pot apuntar encara que no tingui l'edat requerida, però només pot fer aquest taller.

Si una persona es dona de baixa, l'altra també quedarà donada de baixa.

La matrícula la pot fer una sola persona de la parella.

TALLERS PER VIURE SALUDABLEMENT:

Només es poden fer una vegada per curs.

ANULLACIÓ DE CURSOS:

Si un curs no té com a mínim el 50% de les places ocupades, s'anullarà.

En aquest cas, es retornaran els diners de l'activitat i de la reserva de plaça.

FALTA D'ASSISTÈNCIA:

Si faltes a 4 sessions seguides o alternes sense justificar-ho, et donaran de baixa del curs.

Per justificar-ho, cal presentar un informe mèdic o un document similar.

CANVIS DE CENTRE O D'ACTIVITAT:

Es poden demanar canvis, (però s'han de fer a la recepció dels casals).

Només si hi ha places disponibles. Cal tornar a pagar l'activitat (no la reserva de plaça).

Canvi d'horari per motius mèdics:

Si tens un informe mèdic, pots canviar l'horari d'una mateixa activitat sense pagar res més.

BAIXES I DEVOLUCIONS:

Si et dones de baixa 15 dies abans que comenci el curs: No hauràs de pagar l'activitat.

Si et dones de baixa per motius de salut i ho pots demostrar amb un informe mèdic: Tampoc hauràs de pagar la reserva de plaça.

Si et dones de baixa passats aquests 15 dies, però el curs encara no ha començat: Hauràs de presentar un informe mèdic per no pagar l'activitat.

Si el curs ja ha començat, no es tornarà cap import en cas de baixa.

IMPAGAMENTS:

Si no pagues l'activitat, no podràs apuntar-te a cap altra activitat.

CASAL CAN TINTORER							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SALA ART	16:30	17:30	Pintura amb acrílic 1				
	17:30	18:30					

SALA ACTES	10:30	11:30	loga 1	Activitat física 2	loga 1	Activitat física 2	AA Gent Gran de Gavà
	11:30	12:30	loga 2	Estiraments 1	loga 2	Estiraments 1	
	16:30	17:30	Balls llatins 1	Zumba 1		Mindfulness 1	AA Gent Gran de Gavà
	17:30	18:30	Balls llatins inicial 1	Pilates 1 (10 h)			
	18:30	19:30	Balls llatins en parella 1 (10 h)	AA Gent Gran de Gavà		Hipopressius 1 (10h)	

INFORMÀTICA	16:30	17:30	Ús bàsic de l'ordinador 1	Taller memòria 1		Espai d'assessorament informàtic	
	17:30	18:30					

CASAL DEL CENTRE							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SALA ACTES	10:30	11:30	Activitat física 3	loga 3	Activitat física 3	loga 3	
	11:30	12:30	Taitxí 1	loga 4	Taitxí 1	loga 4	Grup suport 1

SALA ART	10:30	12:30		Grup Grans diversitats sexuals			
	16:30	17:30	Txikung 1 (10 h)	Balls llatins 2	AA Gent Gran de Gavà (16-18:15 h)	Balls llatins 2	AA Gent Gran de Gavà (16-18:30 h)
	17:30	18:30	18 h: Espai xerrades	Balls saló 1	Flama i caliu de la sardana (18:30-19:30 h)	Balls saló 1	AA Gent activa (18:45-21 h)
	18:30	19:30		Zumba 2	AA Gent activa (19:45-21 h)	Zumba 2	AA Gent activa (18:45-21 h)

CASAL TORRE LLUC							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SALA 1	10:30	11:30	Activitat física 5	Act. física 6	Activitat física 5	Act. física 6	Pintura amb oli 1
	11:30	12:30	Gimnàstica suau 1	Act. física 4	Gimnàstica suau 1	Act. física 4	

SALA 2	10:30	11:30	Taller memòria 2			Iniciació al català 1 (10 h)	Taller memòria 3
	11:30	12:30					

SALA 3	10:30	11:30					Manualitats 2: taller màscares venecianes
	11:30	12:30					

NOU ESPAI SANT JORDI							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
INFORMÀTICA	10:30	11:30	Ús bàsic de l'ordinador 2	Ús bàsic del mòbil 1			Espai d'assessorament informàtic
	11:30	12:30					

ESPAI EXTERIOR							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	10:15	12:45					Caminades 1

PAVELLÓ SALA DE BARRI CAN TINTORER							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	11:30	12:30	Activitat física 1		Activitat física 1		

CENTRE CÍVIC GAVÀ MAR							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	10:30	11:30				Zumba 3	

CASAL CAN TINTORER							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SALA ART	16:30	17:30	Pintura amb acrílic 2				
	17:30	18:30					

SALA ACTES	10:30	11:30	loga 5	Activitat física 8	loga 5	Activitat física 8	Grup viure saludablement 2
	11:30	12:30	loga 6	Estiraments 2	loga 6	Estiraments 2	
	16:30	17:30	Balls llatins 3	Zumba 4	Balls llatins 3	Mindfulness 2	AA Gent Gran de Gavà
	17:30	18:30	Balls llatins inicial 2	Pilates 2 (10 h)	Balls llatins inicial 2		
	18:30	19:30	Balls llatins en parella 2 (10 h)	AA Gent Gran de Gavà	Sevillanes 2 (10)	Hipopressius 2 (10h)	

INFORMÀTICA	16:30	17:30	Ús bàsic del mòbil 2	Taller memòria 4		Espai d'assessorament informàtic	
	17:30	18:30					

CASAL DEL CENTRE							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SALA ACTES	10:30	11:30	Activitat física 9	loga 7	Activitat física 9	loga 7	AA Gent Gran de Gavà (10:30-12:30 h)
	11:30	12:30	Taitxí 2	loga 8	Taitxí 2	loga 8	
	16:30	17:30	Txikung 2 (10 h)	Balls llatins 4	AA Gent Gran de Gavà (16-18:15 h)	Balls llatins 4	AA Gent Gran de Gavà (16-18:30 h)
	17:30	18:30	18 h: Espai xerrades	Balls saló 2	Flama i caliu de la sardana (18:30-19:30 h)	Balls saló 2	AA Gent activa (18:45-21 h)
	18:30	19:30		Zumba 5	AA Gent activa (19:45-21 h)	Zumba 5	AA Gent activa (18:45-21 h)

SALA ACTES	10:30	11:30	Activitat física 15	loga 11	Activitat física 15	loga 11	Grup viure saludablement 3
	11:30	12:30	Taitxí 3	loga 12	Taitxí 3	loga 12	
	16:30	17:30	Txikung 3 (10 h)	Balls llatins 6	AA Gent Gran de Gavà (16-18:15 h)	Balls llatins 6	AA Gent Gran de Gavà (16-18:30 h)
	17:30	18:30	18 h: Espai xerrades	Balls saló 3	Flama i caliu de la sardana (18:30-19:30 h)	Balls saló 3	AA Gent activa (18:45-21 h)
	18:30	19:30		Zumba 8	AA Gent activa (19:45-21 h)	Zumba 8	AA Gent activa (18:45-21 h)

CASAL TORRE LLUC							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SALA 1	10:30	11:30	Activitat física 11	Act. física 12	Activitat física 11	Act. física 12	Pintura amb oli 2
	11:30	12:30	Gimnàstica suau 2	Act. física 10	Gimnàstica suau 2	Act. física 10	

SALA 2	10:30	11:30	Taller memòria 5			Iniciació al català 2 (10 h)	Taller memòria 6
	11:30	12:30					

SALA 3	10:30	11:30					Manualitats 3: vitralls
	11:30	12:30					

NOU ESPAI SANT JORDI							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
INFORMÀTICA	10:30	11:30	Ús de l'ordinador nivell mitjà 1	Ús de mòbil nivell mitjà 1			Espai d'assessorament informàtic
	11:30	12:30					

ESPAI EXTERIOR							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	10:15	12:45					Caminades 2

PAVELLÓ SALA DE BARRI CAN TINTORER							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	11:30	12:30	Activitat física 7		Activitat física 7		

CENTRE CÍVIC GAVÀ MAR							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	11:30	12:30				Zumba 6	

CASAL CAN TINTORER							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SALA ART	16:30	17:30	Pintura amb acrílic 3				
	17:30	18:30					

SALA ACTES	10:30	11:30	loga 9	Activitat física 14	loga 9	Activitat física 14	AA Gent Gran de Gavà
	11:30	12:30	loga 10	Estiraments 3	loga 10	Estiraments 3	
	16:30	17:30	Balls llatins 5	Zumba 7	Balls llatins 5	Mindfulness 3	AA Gent Gran de Gavà
	17:30	18:30	Balls llatins inicial 3	Pilates 3 (10 h)	Balls llatins inicial 3		
	18:30	19:30	Balls llatins en parella 3 (10 h)	AA Gent Gran de Gavà	Sevillanes 3 (10)	Hipopressius 3 (10h)	

INFORMÀTICA	16:30	17:30	Whatsapp i XXSS	Taller memòria 7		Espai d'assessorament informàtic	
	17:30	18:30					

CASAL DEL CENTRE							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SALA ACTES	10:30	11:30	Activitat física 15	loga 11	Activitat física 15	loga 11	Grup viure saludablement 3
	11:30	12:30	Taitxí 3	loga 12	Taitxí 3	loga 12	
	16:30	17:30	Txikung 3 (10 h)	Balls llatins 6	AA Gent Gran de Gavà (16-18:15 h)	Balls llatins 6	AA Gent Gran de Gavà (16-18:30 h)
	17:30	18:30	18 h: Espai xerrades	Balls saló 3	Flama i caliu de la sardana (18:30-19:30 h)	Balls saló 3	AA Gent activa (18:45-21 h)
	18:30	19:30		Zumba 8	AA Gent activa (19:45-21 h)	Zumba 8	AA Gent activa (18:45-21 h)

SALA ACTES	10:30	11:30	Activitat física 17	Act. física 18	Activitat física 17	Act. física 18	Pintura amb oli 3
	11:30	12:30	Gimnàstica suau 3	Act. física 16	Gimnàstica suau 3	Act. física 16	

SALA 2	10:30	11:30	Taller memòria 8			Iniciació al català 3 (10 h)	Taller memòria 9
	11:30	12:30					

SALA 3	10:30	11:30					Manualitats 4: pintura en roba
	11:30	12:30					

NOU ESPAI SANT JORDI							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
INFORMÀTICA	10:30	11:30	Whatsapp i XXSS 2	Mou-te per internet			Espai d'assessorament informàtic
	11:30	12:30					

ESPAI EXTERIOR							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	10:15	12:45					Caminades 3

PAVELLÓ SALA DE BARRI CAN TINTORER							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	11:30	12:30	Activitat física 13		Activitat física 13		

CENTRE CÍVIC GAVÀ MAR							
	INICI	FINAL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	11:30	12:30				Zumba	