

BALL EN LÍNIA

Dilluns, 16 h (sessió d'una hora)
Activitat conjunta amb la Massana

Activitat física que treballa la coordinació amb música i ball

JULIOL

- 5 La Massana
- 12 Ordino
- 19 La Massana
- 26 Ordino

AGOST

- 2 La Massana
- 9 Ordino
- 16 Ordino
- 23 La Massana
- 30 Ordino

SETEMBRE

- 6 Trobada exhibició de balls + berenar o dinar (La Massana)

PLACES LIMITADES
Informació i inscripcions:
Ordino 878 130
La Massana 736 911



La Massana

GENT GRAN

ACTIVITATS

Ordino i la Massana



ESTIU 2021



AQUEST ESTIU

Per tenir un envelliment actiu, el millor és potenciar l'activitat física. Aquest any, els comuns d'Ordino i de la Massana, proposem un seguit d'activitats a l'estiu.

EXCURSIONS

Activitat conjunta amb la Massana
Divendres, sortida 9 h (durada entre dues i tres hores)

JULIOL

- 2** Camí Ral Ordino/la Massana
- 9** Engolasters/les Pardines
- 16** Ordino/la Massana, l'Aldosa/Gonarda
- 23** Estanys dels Pessons
- 30** Parc Natural de Sorteny + dinar

AGOST

- 6** Tomb de les Neres
- 13** Estanys de Tristaina
- 20** Circuit interpretatiu del Comapedrosa + visita CIC
- 27** Ruta del Ferro + visita a la Mina

SETEMBRE

- 3** Pal Coll de la Botella/ Bordes de Setúria + dinar

AIGUAGIM

Dimecres, 9.15 h (sessió de 45 min.)
7, 21 i 28 de juliol i 4, 18 i 25 d'agost

IOGA A LA NATURA

Dimecres, 11h (sessió d'una hora)
7 i 21 de juliol i 4 i 18 d'agost

Proporciona estímuls sensorials beneficiosos. El paisatge, el so dels ocells, o el brollar de l'aigua del riu relaxen i fan que la sessió sigui una experiència única i plaent.

BANY DE BOSC (Shinrin Yoku)

Dimecres, 10 h (sessió d'una hora)
14 de juliol i 11 d'agost

El Shinrin Yoku o bany de bosc consisteix en passejar pel bosc, però d'una forma meditativa molt especial. Es tracta de prendre el temps necessari per percebre el que veiem, respirar profundament, sentir el contacte amb l'aire, les textures de les fulles, escoltar el vent entre els arbres, els ocells. L'impacte dels banys de bosc, segons estudis realitzats per científics japonesos, són clars: baixa la pressió arterial, enforteix el sistema immunològic, redueix les hormones relacionades amb l'estrès i la incidència d'infarts.