

ACTIVITATS CURS 2025-2026

- **Gimnàstica per a la Gent Gran**; a càrrec de l'Ajuntament de Lleida
Activitat per a mantenir un bon estat físic mitjançant exercicis adequats a l'edat dels i de les participants.
 - Dies: dilluns i dimecres, de 18:00h a 19:00h.
 - Lloc: saló d'actes del Centre Cívic de Raimat
 - 1r període del 13 d'octubre de 2025 al 2 de febrer de 2026
 - 2n període del 9 de febrer al 25 de maig de 2026Inscripcions a l'oficina de l'Ajuntament fins el 2 d'octubre (inclòs). 1r període: 20€ i 2n període: 20€.

- **ACTIVA COS I MENT**; a càrrec de l'EMD de Raimat i l'ABS d'Almacelles
Sessions per a activar el cos i la ment amb un equip interdisciplinari de la psicologia, de fisioteràpia, de treball social, d'infermeria i de medicina.
 - Dia: divendres, d'11:30h a 13:00h. Edat recomanada: +65
 - Lloc: saló d'actes del Centre Cívic de Raimat
 - Període del 24 d'octubre de 2025 a 19 de desembre de 2025Inscripcions a l'oficina de l'Ajuntament fins el 6 d'octubre (inclòs). Període: gratuït.

- **Taller de memòria**; a càrrec de l'EMD de Raimat
Sessions per a obtenir major agilitat i flexibilitat mental en exercitar zones cerebrals que habitualment no s'activen.
 - Dia: dijous, de 18:30h a 19:30h
 - Lloc: escola Josep Mañé i Gavalrà de Raimat
 - Període del 16 d'octubre de 2025 a 17 de desembre de 2025Inscripcions a l'oficina de l'Ajuntament fins el 6 d'octubre (inclòs). Període: 20€.