

SETMANA DE LA SALUT 2025

Setmana del 7 al 11 d'abril de 2025

Accedeix a més informació i a les inscripcions clicant a l'activitat



Dilluns, 7 d'abril

11:00 - 12:30 h

[Treball de força](#)

12:30 - 13:45 h

[Consciència corporal](#)

15:00 - 16:00 h

[Hatha vinyasa ioga](#)

16:00 - 17:00 h

[Fit ioga pilates](#)

19:30 - 20:00 h 

[Estiraments en línia](#)

19:30 - 20:30 h

[Zumba](#)

Dimarts, 8 d'abril

07:45 - 08:15 h 

[Pilates en línia](#)

11:00 - 12:00 h

[Activitat física saludable.
Formació PTGAS](#)

12:00 - 13:00 h

[Activitat física saludable.
Formació PTGAS](#)

15:00 - 16:00 h

[Hipopressius](#)

16:30 - 18:00 h

[Biodansa](#)

18:00 - 19:30 h

[Ultimate Frisbee](#)

Dimecres, 9 d'abril

07:15 - 07:45 h 

[Estiraments en línia](#)

11:00 - 12:00 h

[Lindy Hop](#)

12:00 - 13:15 h

[Treball de força](#)

13:30 - 14:45 h

[Consciència corporal](#)

Dijous, 10 d'abril

07:45 - 08:15 h 

[Vinyasa ioga en línia](#)

11:00 - 13:00 h

[Mou el cos i calma la
ment amb Setai](#)

19:00 - 21:00 h

[Futbol gaèlic](#)

19:30 - 20:00 h 

[Stretching ioga en línia](#)

Divendres, 11 d'abril

08:00 - 09:00 h

[Qi Gong BV](#)

09:00 - 12:00 h

[Caminada saludable](#)

Programa Servei d'Esports UdG

Totes les
activitats són
gratuïtes!



Universitat de Girona
Servei d'Esports