

7 Dijous

8.15-9.00. Berga Resort. Berga.
Pilates aquàtic.
Berga Resort.
+14 anys. 🔄

9.00-18.00. Castellar de n'Hug.
Iniciació a l'excursionisme: ruta dels contrabandistes.
Cingles, Guies de muntanya.
+18 anys. Cal portar motxilla amb aigua i menjar suficient.

9.00-10.00. Ateneu d'Avià.
Gimnàstica per a gent gran.
Ajuntament d'Avià.
+18 anys.

9.00-10.00. Sala polivalent. Cercs.
Manteniment.
Ajuntament de Cercs.
+65 anys.

9.30-13.30. CAP Gironella i consultori Cal Rosal (Olvan).
Caminada a Sant Vicenç d'Obiols.
ABS Baix Berguedà.
Adults. Cal portar esmorzar.

9.30-10.15. Berga Resort. Berga.
Pilates.
Berga Resort.
+14 anys.

10.00-11.00. Ateneu d'Avià.
Gimnàstica per a gent gran.
Ajuntament d'Avià.
+18 anys.

10.30-11.20. El Tossalet. Berga.
Pilates.
El Tossalet CEM.
+18 anys.

10.30-11.30 La Rodonella de Cercs.
Manteniment.
Ajuntament de Cercs.
+65 anys.

11.00-11.45. Berga Resort. Berga.
Spinning virtual.
Berga Resort.
+14 anys.

12.00-13.00. Club Bagà Gran. Bagà.
Manteniment.
Ajuntament de Bagà.
+65 anys.

15.20-16.20. C. Pau Casals, 31. Puig-reig.
Zumba.
Centre gimnàstic del Berguedà.
+18 anys.

16.00-17.00. Pont de la Baells C-26.
Remar és saludable.
Indòmit.
Tothom. Cal portar banyador i tovallola.

16.00-17.00. Camp d'aterratge Volem. Avià.
Descobreix el parapent.
Volem activitats SL.
+20 anys.

16.30-17.15. Berga Resort. Berga.
Spinning virtual.
Berga Resort.
+10 anys.

16.30-17.20. El Tossalet. Berga.
Natació iniciació.
El Tossalet CEM.
+18 anys. 🔄

17.15-18.15. Local municipal. St. Julià de Cerdanyola.
Zumba.
Ajuntament de Sant Julià de Cerdanyola.
Tothom.

17.30-18.30. Pl. Europa, 10 baixos. Berga.
Ballet i dansa creativa.
Escola de ballet Alba.
5-6 anys.

18.00-19.00. Local social club APA. Avià.
Projecció de vídeos: L'emoció de voler - parapent.
ApA Volem.
+20 anys.

18.00-18.45. Berga Resort. Berga.
Spinning virtual.
Berga Resort.
+14 anys.

18.30-19.30. Altersport 1. Berga.
Triatló infantil.
Altersport.
7-12 anys. Cal portar bicicleta i casc.

18.30-19.30. Pl. Europa, 10 baixos. Berga.
Ballet i dansa creativa.
Escola de ballet Alba.
9-10 anys.

19.00-20.00. Pavelló municipal Casserres.
Posa't en forma.
Xalem.
18-50 anys.

19.30-20.30. Altersport 1. Berga.
Sortida popular de running.
Altersport.
+12 anys.

19.30-20.30. Pl. Europa, 10 baixos. Berga.
Dansa Contemporània.
Escola de ballet Alba.
+18 anys.

19.30-20.00. C. Del Roser, 1. Berga.
Córrer és fer salut.
Mountain runners del Berguedà.
+18 anys.

19.30-20.15. Av. Catalunya, 101. Gironella.
Spinning.
Gimnàs SABS.
+14 anys.

20.00-21.00. Pavelló vell d'esports. Berga.
Masterclass Zumba.
Altersport.
+14 anys.

20.00-21.00. Centre cívic. La Pobra de Lillet.
Pilates / tono.
Ajuntament la Pobra de Lillet.
+14 anys.

20.30-21.30. C. Pau Casals, 31. Puig-reig.
Interval training.
Centre gimnàstic del Berguedà.
+18 anys.

20.30-21.30. Pl. Europa, 10 baixos. Berga.
Dansa Contemporània.
Escola de ballet Alba.
+18 anys.

21.00-22.00. Centre cívic. La Pobra de Lillet.
Zumba.
Ajuntament la Pobra de Lillet.
+14 anys.

8 Divendres

7.30-8.15. Berga Resort. Berga.
Spinning virtual.
Berga Resort.
+14 anys.

8.00-8.45. Local Cultural. Casserres.
Esquena sana.
Xalem.
18-65 anys.

9.30-10.30. Altersport 1. Berga.
Zumba.
Altersport.
+18 anys.

10.00-13.00. Llar d'avis. Berga.
Jornada esportiva per a la gent gran.
ApA Volem.
+55 anys.

10.00-12.00. Pla de la Barraca. Vallcebre.
Via Ferrada.
Cercle Aventura.
+5 anys.

10.00-12.30. Bagà i Guardiola de Berguedà.
Caminada saludable + esmorzar saludable.
Ajuntaments i CAP.
Tothom.

10.00-11.00. Casa rural "La Serra". Vilada.
Aquagym.
Ajuntament de Vilada.
+18 anys. 🔄

10.45-11.30. Llar del pensionista. La Pobra de Lillet.
Gimnàstica de manteniment.
Ajuntament la Pobra de Lillet.
Tothom.

12.00-14.00. Pla de la Barraca. Vallcebre.
Via Ferrada.
Cercle Aventura.
+5 anys.

13.40-14.25. Berga Resort. Berga.
Spinning virtual.
Berga Resort.
+14 anys.

15.30-16.20. El Tossalet. Berga.
Aiguagim.
El Tossalet CEM.
+18 anys. 🔄

15.30-16.20. El Tossalet. Berga.
loga.
El Tossalet CEM.
+18 anys.

16.00-17.00. Camp d'aterratge Volem. Avià.
Descobreix el parapent.
Volem activitats SL.
+20 anys.

17.30-18.30. Gimnàs-pavelló. Sant Jordi de Cercs.
Activitat de ritme i tonificació.
Ajuntament de Cercs.
+18 anys.

17.30-18.30. Pl. Europa, 10 baixos. Berga.
Ballet i dansa creativa.
Escola de ballet Alba.
6-7 anys.

18.00-19.30. Pl. Europa, 10, -1 local 2. Berga.
Iniciació al loga.
Centre de ioga Arjuna.
+18 anys. Cal portar tovallola.

18.00-19.00. Local social club APA. Avià.
Projecció de vídeos: L'emoció de voler - parapent.
ApA Volem.
+20 anys.

19.00-20.30. Centre cívic. Saldes.
loga.
Ajuntament de Saldes.
+18 anys. Cal portar màrrega.

19.00-20.30. Local Mountain runners (C. del Roser, 1). Berga.
Xerrada: L'esport com a font de felicitat.
Altersport.
+12 anys.

19.10-20.00. El Tossalet. Berga.
Spinning.
El Tossalet CEM.
+18 anys.

19.15-20.15. Llar del pensionista. Guardiola de Berguedà.
Balls en línia.
Ajuntament Guardiola de Berguedà.
+65 anys.

20.00-21.00. Local municipal. Sant Julià de Cerdanyola.
Pilates.
Ajuntament de Sant Julià de Cerdanyola.
+18 anys.

20.15-21.00. Berga Resort. Berga.
Spinning virtual.
Berga Resort.
+14 anys.

20.30-21.30. Av. Catalunya, 101. Gironella.
Spitònic.
Gimnàs SABS.
+14 anys.

9 Dissabte

10.00-14.00. Berga Resort. Berga.
Entrenament mental.
Berga Resort.
+16 anys. (preu 40€)

10.00-14.00. Pl. De l'església. L'Ametlla de Merola.
Test calçat La Sportiva + activitats esportives + presentació ruta senderisme + pica-pica.
Xalet Refugi Rasos de Peguera i Logos Berguedà.
Tothom

11.00-12.00. Pont de la Baells C-26.
Remar és divertit.
Indòmit.
Tothom. Cal portar banyador i tovallola.

12.00-13.00. Pont de la Baells C-26.
Remar és divertit.
Indòmit.
Tothom. Cal portar banyador i tovallola.

13.00-14.00. Pont de la Baells C-26.
Remar és divertit.
Indòmit.
Tothom. Cal portar banyador i tovallola.

14.00-15.00. Pont de la Baells C-26.
Remar és divertit.
Indòmit.
Tothom. Cal portar banyador i tovallola.

15.00-16.00. Pont de la Baells C-26.
Remar és divertit.
Indòmit.
Tothom. Cal portar banyador i tovallola.

16.00-17.00. Pont de la Baells C-26.
Remar és divertit.
Indòmit.
Tothom. Cal portar banyador i tovallola.

17.00-18.00. Pont de la Baells C-26.
Remar és divertit.
Indòmit.
Tothom. Cal portar banyador i tovallola.

10 Diumenge

9.00-18.00. Castellar de n'Hug.
Iniciació a l'excursionisme: ruta dels contrabandistes.
Cingles, Guies de muntanya.
+18 anys. Cal portar motxilla amb aigua i menjar suficient.

10.00-13.00. Berga Resort. Berga.
Sortida amb BTT /Bicicleta de carretera.
Berga Resort.
+16 anys. Cal portar bicicleta i casc.

11.00-12.00. Carretera B-400 Km. 13,5. Saldes.
Zumba
Càmping Repòs del Pedraforca
+14 anys.

Nivell de dificultat

- Tots els nivells
- iniciació
- baix
- mig
- alt

Cal portar roba i calçat esportiu per totes les activitats

🔄 Cal portar banyador, xancletes, ulleres i gorro

Continua dies:

4 5 6



Menú i carta amb plats aconsellats per seguir una alimentació saludable a:

Restaurant Niu Nou. Bagà. Tel. 938 244 253. www.niunou.com

Restaurant els Roures Espinalbet. Castellar del Riu. Tel. 938 213 561. www.rouresbergueda.com

Celler la Tosca. Berga. Tel. 669 391 432

Restaurant Sala. Berga. Tel. 938 211 185

Hostal Cal Fuster. Viver i Serrateix. Tel. 938 204 911. www.hostalcalfuster.com

Restaurant Logos Berguedà. L'Ametlla de Merola. Tel. 938 204 193. www.logosbergueda.cat

Centres col·laboradors

Alter Sport SCCL
C. Aurora Bertrana, 9 - Berga
Tel. 938 223 460
www.altersport.cat

Associació Mountain runners del Berguedà
C. del Roser, 1 - Berga
Tel. 620 161 791
www.mountainrunners.eu

Associació pel parapent i paramotor ApA Volem!
Av. Pau Casals, 78 - Avià
Tel. 667 766 401
www.volem.net

Berga Resort
C-16 Km 96 - Berga
Tel. 938 211 250
www.bergaresort.com

Càmping Repòs del Pedraforca
Ctra. B-400 Km 13,5 - Saldes
Tel. 938 258 044
www.campingpedraforca.com

Centre de ioga Arjuna
Pl. Europa, 10-1. Local 2 - Berga
Tel. 669 883 479

Centre gimnàstic del Berguedà
C. Pau Casals, 31 - Puig-reig
Tel. 607 886 836
www.centregimnastic.com

Cercle aventura
Vallcebre
Tel. 972 881 017
www.cercleaventura.com

Cingles, guies de muntanya
Castellar de n'Hug
Tel. 938 257 016
www.guiescingles.cat

El Tossalet
C. Guillem de Berguedà, s/n - Berga
Tel. 938 214 545
www.eltossalet.cat

Escola de Ballet M. Alba
Pl. Europa, 10 Baixos - Berga
Tel. 608 944 986
Gimnàs Èsvolt
C. Reina Elisenda, 18 - Bagà
Tel. 696 385 629

Gimnàs la Farga
Guardiola de Berguedà
Tel. 654 130 311

Gimnàs SABS
Av. Catalunya, 101 - Gironella
Tel. 938 228 091
www.sabsgi.com

Hípica Vilaformiu
Berga
Tel. 616 757 658
www.vilaformiu.com

Indòmit
Centre d'aventura - Olvan
Tel. 639 980 153
www.indomit.net

Logos Berguedà
Pl. de l'Església, 6 - L'Ametlla de Merola
Tel. 938 204 193 / 629 394 859
www.logosbergueda.cat

Volem activitats SL
Av. Pau Casals, 78 - Avià
Tel. 938 231 040
www.volem.net

Xalem
Casserres
Tel. 645 549 709
www.xalem.cat

Xalet refugi dels Rasos de Peguera
Castellar del Riu
Tel. 679 743 878
www.centreexcursionistamontserrat.cat



Jornades d'activitat física, esport i salut

Setmana saludable al Berguedà

Abril 2016

4 Dilluns
5 Dimarts
6 Dimecres
7 Dijous
8 Divendres
9 Dissabte
10 Diumenge

Inscripcions
 Presencialment:
Oficina de turisme del Berguedà
 Cra-C16, Km 96 (Berga)
 Tel. 938 221 500
 www.adbergueda.cat
 i en els mateixos Centres

4 Dilluns

- 7.30-8.15. Berga Resort. Berga. **Spinning virtual.** *Berga Resort.* +14 anys.
- 8.00-9.00. Gimnàs-pavelló. Sant Jordi de Cercs. **Manteniment.** *Ajuntament de Cercs.* +65 anys.
- 8.30-9.20. El Tossalet. Berga. **Aiguagim.** *El Tossalet CEM.* +18 anys. 🔄
- 9.00-9.45. C. Reina Elisenda, 18. Bagà. **Mètode hipopressiu.** *Gimnàs Esvelt.* +18 anys.
- 9.00-18.00. Castellar de n'Hug. **Iniciació a l'excursionisme: ruta dels contrabandistes.** *Cingles, Guies de muntanya.* +18 anys. Cal portar motxilla amb aigua i menjar suficient.
- 9.30-11.00. Pl. Europa, 10, -1 local 2. Berga. **Iniciació al loga.** *Centre de ioga Arjuna.* +18 anys. Cal portar tovallola
- 10.00-11.00. Pl. Ajuntament de Vilada. **Passejada saludable.** *Ajuntament de Vilada.* +65 anys.
- 10.45-11.30. Llar del pensionista. La Pobra de Lillet. **Gimnàstica de manteniment.** *Ajuntament la Pobra de Lillet.* +65 anys.
- 11.00 a 11.45. Jardí al costat residència Bernabé. Berga. **Parcs de salut per a la gent gran.** *CAP Berga.* +65 anys.

- 14.00-15.00. Altersport 1. Berga. **Tono.** *Altersport.* +18 anys.
- 14.00-14.50. El Tossalet. Berga. **Spinning.** *El Tossalet CEM.* +18 anys.
- 15.30-16.30. C. Pau Casals, 31. Puig-reig. **Interval training.** *Centre gimnàstic del Berguedà.* +18 anys.
- 16.00-17.00. Vilaformiu. Berga. **Iniciació a l'equitació.** *Vilaformiu.* Adults.
- 16.00-17.00. Club Bagà Gran. Bagà. **Balls en línia.** *Ajuntament de Bagà.* +65 anys.
- 16.30-17.20. El Tossalet. Berga. **Natació perfeccionament.** *El Tossalet CEM.* +18 anys. 🔄
- 17.30-18.30 Vilaformiu. Berga. **Poni, poni.** *Vilaformiu.* 3-7 anys.
- 17.30-18.30. Pl. Europa, 10 baixos. Berga. **Ballet i dansa creativa.** *Escola de ballet Alba.* 5-6 anys.
- 18.15-19.00. La Barraca. Casserres. **Natació infants.** *Xalem.* 3-5 anys. 🔄
- 18.15-19.15 Gimnàs-pavelló. Sant Jordi de Cercs. **Activitat de ritme i tonificació.** *Ajuntament de Cercs.* +18 anys.
- 18.30-19.15. Berga Resort. Berga. **Hipopressius.** *Berga Resort.* +14 anys.
- 18.30-19.30. Pl. Europa, 10 baixos. Berga. **Ballet i dansa creativa.** *Escola de ballet Alba.* 9-10 anys.
- 18.45-19.45. C. Pau Casals, 31. Puig-reig. **Pilates.** *Centre gimnàstic del Berguedà.* +18 anys.

- 19.00-20.30. Centre cívic. Saldes. **Activitat de ritme.** *Ajuntament de Saldes.* +18 anys.
- 19.30-20.30. Pl. Europa, 10 baixos. Berga. **Ballet i dansa creativa.** *Escola de ballet Alba.* 10-13 anys.
- 19.45-20.45. C. Pau Casals, 31. Puig-reig. **Steptònic.** *Centre gimnàstic del Berguedà.* +18 anys.
- 20.00-21.00. Centre cívic. La Pobra de Lillet. **Hipopressius.** *Ajuntament la Pobra de Lillet.* +18 anys.
- 20.15-21.00. Berga Resort. Berga. **Spinning virtual.** *Berga Resort.* +14 anys.
- 20.15-21.00. El Tossalet. Berga. **Aiguagim.** *El Tossalet CEM.* +18 anys. 🔄
- 21.00-22.00. Centre cívic. La Pobra de Lillet. **Tonificació.** *Ajuntament la Pobra de Lillet.* +18 anys.
- 21.45-22.30. Av. Catalunya, 101. Gironella. **Spinning.** *Gimnàs SABS.* +14 anys.

5 Dimarts

- 7.30-8.00. Berga Resort. Berga. **Estiraments.** *Berga Resort.* +14 anys.
- 8.00-8.45. Local Cultural. Casserres. **Esquena sana.** *Xalem.* 18-65 anys.
- 9.00-10.00. Ateneu d'Avià. **Gimnàstica per a gent gran.** *Ajuntament d'Avià.* +18 anys.
- 9.00-10.00. Sala polivalent. Cercs. **Manteniment.** *Ajuntament de Cercs.* +65 anys.

- 9.00-10.00. Casal pirinenc. Vilada. **Gimnàstica de manteniment.** *Ajuntament de Vilada.* +65 anys.
- 10.00-11.00. Ateneu d'Avià. **Gimnàstica per a gent gran.** *Ajuntament d'Avià.* +18 anys.
- 10.30-11.20. El Tossalet. Berga. **Aiguagim.** *El Tossalet CEM.* +18 anys. 🔄
- 10.30-11.30. Centre cívic. Borredà. **Gimnàstica dolça.** *Ajuntament de Borredà.* +65 anys.
- 10.30-11.30 La Rodonella de Cercs. **Manteniment.** *Ajuntament de Cercs.* +65 anys
- 11.00-11.45. Berga Resort. Berga. **Spinning virtual.** *Berga Resort.* +14 anys.
- 16.00-18.00. La Pobra de Lillet. **Caminada saludable + berenar saludable.** *Ajuntament de la Pobra de Lillet i CAP.* Tothom
- 16.00-17.00. Pont de la Baells C-26. **Remar és saludable.** *Indòmit.* Tothom. Cal portar banyador i tovallola
- 16.00-17.00. Camp d'atterratge Volem. Avià. **Descobreix el parapent.** *Volem activitats SL.* +20 anys.
- 16.30-17.15. Berga Resort. Berga. **Spinning virtual.** *Berga Resort.* +14 anys.
- 17.30-19.00. Centre cívic. Berga. **Jocs esportius infantils.** *Berga Resort.* 5-10 anys.
- 17.30-19.00. Centre cívic. Berga. **Pilates + hipopressius.** *Berga Resort.* +14 anys.
- 17.30-18.30. Pl. Europa, 10, -1 local 2. Berga. **loga Nidra.** *Centre de ioga Arjuna.* +18 anys. Cal portar tovallola.

- 17.30-18.20. El Tossalet. Berga. **Pilates.** *El Tossalet CEM.* +18 anys.
- 17.30-18.30. Pl. Europa, 10 baixos. Berga. **Ballet i dansa creativa.** *Escola de ballet Alba.* 3-5 anys.
- 18.00-19.00. Local social club APA. Avià. **Projecció de vídeos: L'emoció de volar - parapent.** *ApA Volem.* +20 anys.
- 18.00-18.45. Berga Resort. Berga. **Spinning virtual.** *Berga Resort.* +14 anys.
- 18.15-19.00. Berga resort. Berga. **Steps.** *Berga Resort.* +14 anys
- 19.00-20.00. Pavelló municipal Casserres. **Badminton.** *Xalem.* 18-50 anys.
- 19.30-20.30. Altersport 2. Berga. **Cross training: l'entrenament total.** *Altersport.* 8-45 anys.
- 20.00-20.50. C. Reina Elisenda, 18. Bagà. **Zumba.** *Gimnàs Esvelt.* +18 anys.
- 20.00-21.00. Centre cívic. La Pobra de Lillet. **Aerostep.** *Ajuntament la Pobra de Lillet.* +18 anys.
- 20.30-21.30. C. Pau Casals, 31. Puig-reig. **Interval training.** *Centre gimnàstic del Berguedà.* +18 anys.
- 20.30-21.15. Berga Resort. Berga. **Boxa.** *Berga Resort.* +14 anys.
- 20.30-21.30. Av. Catalunya, 101. Gironella. **Zumba.** *Gimnàs SABS.* +15 anys.
- 20.30-21.45. Av. Catalunya, 101. Gironella. **Preparació física Extrem.** *Gimnàs SABS.* +18 anys.

- 21.00-22.00. Centre cívic. La Pobra de Lillet. **Pilates.** *Ajuntament la Pobra de Lillet.* +18 anys.
- 6 Dimecres**
- 7.30-8.15. Berga Resort. Berga. **Spinning virtual.** *Berga Resort.* +14 anys.
 - 8.00-9.00. Gimnàs-pavelló. Sant Jordi de Cercs. **Manteniment.** *Ajuntament de Cercs.* +65 anys.
 - 8.30-9.20. El Tossalet. Berga. **Aiguagim.** *El Tossalet CEM.* +18 anys. 🔄
 - 9.00-10.00. Club Bagà Gran. Bagà. **loga.** *Ajuntament de Bagà.* +65 anys. Cal portar màrrega.
 - 9.30-12.30. CAP. Puig-reig. **Caminada.** *ABS Baix Berguedà.* Adults. Cal portar esmorzar
 - 9.30-10.30. Casal pirinenc. Vilada. **Balls en línia.** *Ajuntament de Vilada.* +65 anys.
 - 10.00-12.00 CAP. Gironella. **Passejada amb cotxets.** *ABS Baix Berguedà.* Tothom. Cal portar esmorzar.
 - 10.00-11.00. Vilaformiu. Berga. **Iniciació a l'equitació.** *Vilaformiu.* Adults.
 - 10.00-11.30. Centre de dia. Sant Jordi de Cercs. **Caminada saludable.** *Ajuntament de Cercs.* +65 anys.
 - 10.30-11.30. Altersport 1. Berga. **Escola de salut postural.** *Altersport.* +18 anys.
 - 10.30-11.20. El Tossalet. Berga. **loga.** *El Tossalet CEM.* +18 anys.

- 10.45-11.30. Llar del pensionista. La Pobra de Lillet. **Gimnàstica de manteniment.** *Ajuntament la Pobra de Lillet.* Tothom.
- 11.00-11.45. Jardí al costat residència Bernabé. Berga. **Parcs de salut per a la gent gran.** *CAP Berga.* +65 anys.
- De 14.00-15.00. Altersport 1. Berga. **Zumba.** *Altersport.* +18 anys.
- 15.30-16.30. C. Pau Casals, 31. Puig-reig. **Pilates.** *Centre gimnàstic del Berguedà.* +18 anys.
- 15.30-16.15. Local Cultural. Casserres. **Esquena sana.** *Xalem.* 18-65 anys.
- 16.00-17.00. Teatre Puigmal. Borredà. **Batuka.** *Ajuntament de Borredà.* Tothom.
- 16.00-17.00. Camp d'atterratge Volem. Avià. **Descobreix el parapent.** *Volem activitats SL.* +20 anys.
- 17.00-19.00. Centre cívic. Saldes. **Taller d'alimentació saludable.** *Ajuntament de Saldes.* Tothom.
- 17.30-19.00. Font Negra. Berga. **Córrer és fer salut.** *Mountain runners del Berguedà.* 10-18 anys.
- 17.30-18.30 Vilaformiu. Berga. **Poni, poni.** *Vilaformiu.* 3-7 anys.
- 17.30-18.30. Pl. Europa, 10 baixos. Berga. **Ballet i dansa creativa.** *Escola de ballet Alba.* 7-9 anys.
- 17.45-18.45. Centre cívic. Borredà. **loga.** *Ajuntament de Borredà.* +18 anys.
- 18.00-19.00. Local social club APA. Avià. **Projecció de vídeos: L'emoció de volar - parapent.** *ApA Volem.* +20 anys.

- 18.15-19.15 Gimnàs-pavelló. Sant Jordi de Cercs. **Activitat de ritme i tonificació.** *Ajuntament de Cercs.* +18 anys.
- 18.30-19.30. Pl. Europa, 10 baixos. Berga. **Ballet i dansa creativa.** *Escola de ballet Alba.* 10-13 anys.
- 19.15-20.00. Berga Resort. Berga. **Body art.** *Berga Resort.* +14 anys.
- 20.00-21.00. Piscina Eix Navàs. **Natació adults.** *Xalem.* 18-60 anys. 🔄
- 20.00-20.50. C. Reina Elisenda, 18. Bagà. **Mètode pilates.** *Gimnàs Esvelt.* +18 anys.
- 20.15-21.00. El Tossalet. Berga. **GAC.** *El Tossalet CEM.* +18 anys.
- 20.15-21.15. Local municipal. Sant Julià de Cerdanyola. **loga.** *Ajuntament de Sant Julià de Cerdanyola.* +18 anys. Cal portar màrrega.
- 20.30-21.30. C. Pau Casals, 31. Puig-reig. **Zumba.** *Centre gimnàstic del Berguedà.* +18 anys.
- 20.30-21.30. Av. Catalunya, 101. Gironella. **Spitònic.** *Gimnàs SABS.* +14 anys.

Nivell de dificultat

- Tots els nivells
- iniciació
- baix
- mig
- alt

Cal portar roba i calçat esportiu per totes les activitats

🔄 Cal portar banyador, xanquetes, ulleres i gorro

Continua dies:

7 8 9 10

Ajuntaments

- Ajuntament de la Vila de Bagà
- Ajuntament de Borredà
- Ajuntament de Cercs
- Guardiola de Berguedà
- Ajuntament de La Pobra de Lillet
- Ajuntament de Saldes
- Ajuntament de Sant Julià de Cerdanyola
- Ajuntament de Vallcebre
- Ajuntament de Vilada