

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

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

Restaurant Punt de Llum. Berga. 14. Tel. 938 220 7 49. www.puntdellum.cat

Restaurant La Cabana. Berga. Tel. 938 21 0 470. www.lacabanaberga.cat



hostaleria i
turisme
del berguedà

Només personal hospital

Dilluns 3

19.30 - 20.30. Hospital de Berga.

Taller hipopressius
Hospital de Berga i Berga Resort

Dimecres 5

10.00 - 11.00. Hospital de Berga.

Taller hipopressius
Hospital de Berga i Berga Resort

Centres col·laboradors

Alter Sport SCCL
Berga - Gironella
Tel. 938 223 460
www.altersport.cat

Berga Resort
Berga
Tel. 938 211 250
www.bergaresort.com

Centre de loga Arjuna
Berga
Tel. 669 883 479

Centre gimnàstic del Berguedà
Puig-reig
Tel. 938 380 148
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
Berga
Tel. 938 214 545
www.eltossalet.cat

Gimnàs Esvelt
Bagà
Tel. 696 385 629

Ginkgo Apac del Berguedà
Tel. 938215331
<http://ginkgoapacdelbergueda.blogspot.com.es/>

Indòmit
Olvan
Tel. 639 980 153
www.indomit.net

Padel Indoor Berguedà
Berga
Tel. 93 821 90 84
www.padelindoorbergueda.com

Rural Salut
Castell de l'Areny
Tel. 665 630 437
www.ruralsalut.com

Volem activitats SL
Avià
Tel. 938 231 040
www.volem.net

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

ABS Alt Berguedà
Tel. 938 227 172

ABS Baix Bergueda
Tel. 938 150 321

CAP Berga
Tel. 938 212 744

Hospital St. Bernabé
Tel. 938 243 400



Agència de
Desenvolupament
del Berguedà



Diputació
Barcelona



Generalitat
de Catalunya



Dia Mundial
de l'Activitat Física



Ajuntament
de la Vila de Bagà



Ajuntament
de Berga



Ajuntament
de Borredà



Guardiola de
Guardiola de Berguedà



Ajuntament de
La Pobla de Lillet



Ajuntament
de Saldes



Ajuntament de
Vallcebre



Ajuntament
de Vilada



Jornades d'activitat física, esport i salut

Setmana saludable al Berguedà

Abril 2017

3 4 5 6 7 8 9

Dilluns 3

9.30 - 10.30 h. Av. Catalunya 101. Gironella
IOGA

Altersport. +16 anys

10.00 - 11.00 h. Pl. Europa, 10 - 1 local 2. Berga
Iniciació al loga

Centre de loga Arjuna. +18 anys

10.00 - 12.00 h. Davant ajuntament. Vilada
Caminada saludable

Ajuntament de Vilada + Mou-te. Adults

15.30 - 16.30 h. C. Pau Casals, 31. Puig-reig
Interval Training

Centre Gimnàstic del Berguedà. Excepte gent gran

19.30 - 20.20 h. Berga Resort. Sala 2. Berga
Yoga

Berga Resort. +14 anys

19.45 - 20.45 h. C. Pau Casals, 31. Puig-reig
Interval Training

Centre Gimnàstic del Berguedà. Excepte gent gran

20.00 - 21.00 h. Pavelló de Casserres. Casserres
Bàdminton

Xalem. Adults

20.30 - 21.20 h. El Tossalet CEM. Berga
Curset d'iniciació a la natació

El Tossalet CEM. Adults

20.30 - 21.30 h. C. Lluís Companys, 3. Berga
Kick boxing

Altersport. +15 anys

21.00 - 22.00 h. Camí de Garreta, 34. Berga
Inicia't al pàdel!

Pàdel Indoor Berguedà. +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

Dimarts 4

9.00 - 11.00 h. Davant CAP. Gironella
Caminada a Sant Vicenç d'Obiols

CAP Gironella - ABS Baix Berguedà. Adults

11.00 - 12.00 h. Berga Resort. Sala 1. Berga
Zumba

Berga Resort. Tots els públics

15.00 - 16.00 h. Hotel Entitats de Berga
Xerrada. Activitat física i alimentació saludable en l'etapa pre-escolar

Cap Berga. Per a pares de nens de 3 a 6 anys

16.00 - 17.00 h. Molí del Cavaller (Ctra. C26 km 156). Vilada
Descoberta de les piragües dinamitzada

Indòmit. Tots els públics

16.00 - 17.30 h. Davant ajuntament. La Pobla de Lillet
Caminada Saludable

EAP Alt Bergueda +Mou-te. Tots els públics

17.00 - 20.00 h. C. Ciutat, 2 (Cal Fabregas) Berga
Taller de broquetes de fruita

Associació GINKGO. Tots els públics

17.30 - 18.30 h. Pl. Europa, 10 - 1 local 2. Berga
Iniciació al loga

Centre de loga Arjuna. +18 anys

18.30 - 19.00 h. El Tossalet CEM. Berga
Hipopressius

El Tossalet CEM. Adults

19.30 - 20.30 h. Av. Catalunya, 101. Gironella
Powerpump

Altersport. +16 anys

20.30 - 21.30 h. C. Pau Casals, 31. Puig-Reig
Dimarts temàtics

Centre Gimnàstic del Berguedà. +16 anys

20.45 - 21.45 h. C. Aurora Bertrana, 8. Berga
loga

Alterport. +16 anys

Dimecres 5

9.30 - 10.30 h. Av. Catalunya, 101. Gironella
Tonificació

Altersport. +16 anys

9.30 - 10.30. C. Aurora Bertrana, 6. Berga
Zumba

Altersport. +16 anys

10.00 - 11.00 h. Hotel Entitats de Berga
Xerrada. Activitat física i alimentació saludable en l'etapa escolar

Cap Berga. Per a pares de nens de 7 a 11 anys

10.30 - 11.30 h. El Tossalet CEM. Berga
logailates

El Tossalet CEM. Adults

15.30 - 16.15 h. Berga Resort. Berga
Aquagym

Berga Resort. +14 anys

15.30 - 16.30 h. Camí de Garreta, 34. Berga
Inicia't al pàdel!

Pàdel indoor Berguedà. +14 anys

16.00 - 17.00 h. Pl. Pedraforca. Saldes
Taller de marxa nòrdica

Rural salut i ajuntament. Tots els públics

20.00 - 20.50 h. C. Reina Elisenda, 18. Bagà
Mètode pilates

Gimnàs Esvelt. +12 anys

20.15 - 21.15 h. Berga Resort. Berga
Spinning Virtual

Berga Resort. +14 anys

20.30 - 21.30 h. C. Pau Casals, 31. Puig-Reig
Zumba

Centre Gimnàstic del Berguedà. Tots els públics

Dijous 6

9.30 - 10.30 h. El Tossalet CEM. Berga
Zumba

El Tossalet CEM. Adults

11.00 - 12.00 h. Davant ajuntament. Borredà
Caminada saludable

Ajuntament +Mou-te. Adults

13.00 - 14.00 h. Hospital de Berga
Xerrada sobre la gimnàstica abdominal a càrrec de la Dra. Salvans

Hospital del Berga. Tots els públics

16.00 - 17.00 h. Molí del Cavaller (Ctra. C26 km 156). Vilada
Descoberta de l'Stand up paddle surf dinamitzada

Indòmit. Tots els públics

17.00 h. C. Verge de la Salut, 26 bis. Berga
Taller de cuina saludable

Hostaleria i turisme del Berguedà a càrrec dels restaurants: Els Roures, Niu Nou, Cal Fuster.

19.00 - 20.00 h. Pavelló de Casserres
Posa't en forma

Xalem. Adults

20.15 - 21.15 h. C. Reina Elisenda, 18. Bagà
loga

Gimnàs Esvelt. +12 anys

20.30 - 21.30 h. Berga Resort. Sala 1. Berga
Boxa

Berga Resort. +14 anys

20.30 - 21.30 h. C. Pau Casals, 11. Puig-reig
Interval Training

Centre Gimnàstic del Berguedà. Excepte gent gran

20.30 - 21.30 h. Av. Catalunya, 101. Gironella
Zumba

Altersport. +14 anys

20.45 - 21.45 h. C. Lluís Companys, 3. Berga
loga

Altersport. +14 anys

Divendres 7

8.00 - 8.45 h. Hotel Emphasis. Casserres
Esquena sana

Xalem. Adults

10.00 - 11.00 h. Club gent gran. Bagà
Caminada saludable

Ajuntament de Bagà +Club. Tots els públics

10.00 - 11.00 h. Camí de Garreta, 34. Berga
Inicia't al pàdel!

Pàdel Indoor Berguedà. +14 anys

14.00 - 14.45 h. El Tossalet CEM. Berga
Aquàtic Exprés

El Tossalet CEM. + 17 anys

15.30 - 16.30 h. C. Pau Casals, 31. Puig-reig
Pilates

Centre Gimnàstic del Berguedà. +18 anys

16.00 - 18.00 h. Av. Pau Casals, 78 baixos. Avià
Xerrada sobre parapent i demostració

Volem. +18 anys

18.00 - 19.00 h. Pl. Europa, 10 - 1 local 2. Berga
Iniciació al loga Nidra

Centre de loga Arjuna. +18 anys

18.30 - 19.00 h. Berga Resort. Sala 2. Berga
Hipopressius

Berga Resort. +14 anys

18.30 - 19.30 h. Av. Catalunya, 101. Gironella
Pilates

Altersport. +16 anys

19.00 - 19.30 h. El Tossalet CEM. Berga
Teràpia d'insomni

El Tossalet CEM. Adults

20.00 - 21.00 h. Local Mountain runners. C. Roser, 2. Berga
Xerrada 'Millora la teva vida a través de l'alimentació i esport'

Altersport. Tots els públics

Dissabte 8

9.00 - 14.00 h. Castellar de n'Hug
Excursió circular pel Parc Natural del Cadí Moixeró

Cingles. +14 anys

9.30 - 11.30 h. Davant ajuntament. Guardiola de Berguedà
Caminada saludable pel camí de St. Marc

Ajuntament Guardiola de Berguedà. Mou-te Tots els públics

10.00 - 11.30 h. C. Pau Casals, 31. Puig-reig
Espai Zen (ioga, pilates i hipopressius)

Centre gimnàstic del Berguedà. +16 anys

A partir de les 15.00 h.

al Pg. de la Indústria. Berga

Gran fi de festa

(cartells a part)

Diumenge 9

10.00 - 12.00 h. Molí del Cavaller (Ctra. C26 km 156). Vilada
Partit de kayak polo popular

Indòmit. Tots els públics Portar banyador, calçat de bany, parapent, tovallola i roba de recanvi.

10.00 - 11.15 h. Parc del Lladó. Berga
Masterclass ioga i pilates

Altersport. +14 anys

10.00 - 14.00 h. Espai actiu Valcebres
Trekking pel Camí aeri de l'Artic

Cercleaventura. +14 anys

Inscripcions

Telemàticament a:
www.adbergueda.cat

Presencialment a:
l'Oficina de turisme del Berguedà
Ctra-C16, Km 96 (Berga)
Tel. 938 221 500
i en els mateixos Centres

Places limitades