



Ajuntament de Lleida

ACTIVITATS ALS CENTRES SÈNIORS MUNICIPALS 2025-26

Preu de les activitats: 20€ inicialment, 40€ tot el curs.

Inici de l'activitat: La setmana del 13 d'octubre

TAI-TXI

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE STA CECÍLIA**

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 9.00 a 9.50h.
1r període del 13 d'octubre de 2025 a 4 de febrer de 2026
2n període del 9 de febrer a 27 de maig de 2026

Grup 2
Dilluns i dimecres, de 10.00 a 10.50h.
1r període del 13 d'octubre de 2025 a 4 de febrer de 2026
2n període del 9 de febrer a 27 de maig de 2026

Grup 3
Dilluns i dimecres : d'11.00 a 11.50 h.
1r període del 13 d'octubre de 2025 a 4 de febrer de 2026
2n període del 9 de febrer a 27 de maig de 2026

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DEL SECÀ**

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 10.00 a 11.00h.
1r període del 13 d'octubre de 2025 a 4 de febrer de 2026
2n període del 9 de febrer a 27 de maig de 2026

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE LA BORDETA**

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 17.15 a 18.00 h.
1r període del 13 d'octubre de 2025 a 4 de febrer de 2026
2n període del 9 de febrer a 27 de maig de 2026

Grup 2
Dilluns i dimecres, de 18.15 a 19.15 h.
1r període del 13 d'octubre de 2025 a 4 de febrer de 2026
2n període del 9 de febrer a 27 de maig de 2026



Ajuntament de Lleida

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE PARDINYES**

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 11.30 a 12.30h.
1r període del 13 d'octubre de 2025 a 4 de febrer de 2026
2n període del 9 de febrer a 27 de maig de 2026

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE STA. TERESINA**

Grup 1
Dimarts i dijous, de 9.30 a 10.20 h.
1r període del 14 d'octubre de 2025 a 5 de febrer de 2026
2n període de 10 de febrer a 21 de maig de 2026

Grup 2
Dimarts i dijous, d'10.30 a 11.20 h.
1r període del 14 d'octubre de 2025 a 5 de febrer de 2026
2n període de 10 de febrer a 21 de maig de 2026

Grup 3
Dimarts i dijous, de 11.30 a 12.20 h.
1r període del 14 d'octubre de 2025 a 5 de febrer de 2026
2n període de 10 de febrer a 21 de maig de 2026

Grup 4
Dimarts i dijous, d'12.30 a 13.20 h.
1r període del 14 d'octubre de 2025 a 5 de febrer de 2026
2n període de 10 de febrer a 21 de maig de 2026

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE MARIOLA**

Grup 1
Dimarts i dijous, de 12.30 a 13.30h.
1r període del 14 d'octubre de 2025 a 5 de febrer de 2026
2n període de 10 de febrer a 21 de maig de 2026

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE BONAIRE**

Grup 1
Dimarts i dijous, d'11.00 a 12.00h.
1r període del 14 d'octubre de 2025 a 5 de febrer de 2026
2n període de 10 de febrer a 21 de maig de 2026



Ajuntament de Lleida

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE DEMOCRÀCIA**

Grup 1
Dimarts i dijous, de 17.00 a 17.50 h.
1r període del 14 d'octubre de 2025 a 5 de febrer de 2026
2n període de 10 de febrer a 21 de maig de 2026

Grup 2
Dimarts i dijous, de 18.00 a 19.00 h.
1r període del 14 d'octubre de 2025 a 5 de febrer de 2026
2n període de 10 de febrer a 21 de maig de 2026

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL EL PILAR**

Grup 1
Dimarts i dijous, de 16.30 a 17.25 h.
1r període del 14 d'octubre de 2025 a 5 de febrer de 2026
2n període de 10 de febrer a 21 de maig de 2026

Grup 2
Dimarts i dijous, de 17.30 a 18.30 h.
1r període del 14 d'octubre de 2025 a 5 de febrer de 2026
2n període de 10 de febrer a 21 de maig de 2026

IOGA

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE BONAIRE**

Grup 1
Dilluns i dimecres, d'11.30 a 12.30 h.
1r període del 13 d'octubre de 2025 a 4 de febrer de 2026
2n període del 9 de febrer a 27 de maig de 2026



Ajuntament de Lleida

GIMNÀSTICA

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE MARIOLA**

Grup 1

Dimarts i dijous, de 10.00 a 11.00 h.

1r període del 14 d'octubre de 2025 a 5 de febrer de 2026

2n període de 10 de febrer a 21 de maig de 2026

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DEL SECÀ**

Grup 1

Dimarts i dijous, de 10.00 a 11.00 h.

1r període del 14 d'octubre de 2025 a 5 de febrer de 2026

2n període de 10 de febrer a 21 de maig de 2026

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE PARDINYES**

Grup 1

Dimarts i dijous, de 16.00 a 16.50 h.

1r període del 14 d'octubre de 2025 a 5 de febrer de 2026

2n període de 10 de febrer a 21 de maig de 2026

Grup 2

Dimarts i dijous, de 17.00 a 18.00 h.

1r període del 14 d'octubre de 2025 a 5 de febrer de 2026

2n període de 10 de febrer a 21 de maig de 2026

▪ **ESPAI BALAFIA**

L'activitat es durà a terme al Centre Cívic de Balafia

Grup 1

Dimarts i dijous, de 16.00 a 17.00 h.

1r període del 14 d'octubre de 2025 a 5 de febrer de 2026

2n període de 10 de febrer a 21 de maig de 2026



▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE LA BORDETA**

Grup 1
Dimarts i dijous, de 17.15 a 18.15 h.
1r període del 14 d'octubre de 2025 a 5 de febrer de 2026
2n període de 10 de febrer a 21 de maig de 2026

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE STA. TERESINA**

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 9.30 a 10.25 h.
1r període del 13 d'octubre de 2025 a 4 de febrer de 2026
2n període del 9 de febrer a 27 de maig de 2026

Grup 2
Dilluns i dimecres, de 10.30 a 11.25 h.
1r període del 13 d'octubre de 2025 a 4 de febrer de 2026
2n període del 9 de febrer a 27 de maig de 2026

Grup 3
Dilluns i dimecres, d'11.30 a 12.25 h.
1r període del 13 d'octubre de 2025 a 4 de febrer de 2026
2n període del 9 de febrer a 27 de maig de 2026

▪ **ASSOCIACIÓ DE JUBILATS DEL CASAL CÍVIC LLEIDA**

L'activitat es durà a terme al Casal Cívic Lleida, situat al C/ de La Mercè

Grup 1
dilluns i dimecres, de 10.00 a 11.00 h.
1r període del 13 d'octubre de 2025 a 4 de febrer de 2026
2n període del 9 de febrer a 27 de maig de 2026



Ajuntament de Lleida

▪ **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE MANGRANERS**

Grup 1

Dilluns i dimecres, de 15.15 a 16.15 h.

1r període del 13 d'octubre de 2025 a 4 de febrer de 2026

2n període del 9 de febrer a 27 de maig de 2026

▪ **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE SUCS**

Grup 1

Dilluns i dimecres, de 16.00 a 17.00 h.

1r període del 13 d'octubre de 2025 a 4 de febrer de 2026

2n període del 9 de febrer a 27 de maig de 2026

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL EL PILAR**

Grup 1

Dilluns i dimecres, de 18.00 a 19.00 h.

1r període del 13 d'octubre de 2025 a 4 de febrer de 2026

2n període del 9 de febrer a 27 de maig de 2026

▪ **CENTRE MUNICIPAL PER A PERSONES GRANS DE RAIMAT**

Grup 1

Dilluns i dimecres, de 18.30 a 19.30 h.

1r període del 13 d'octubre de 2025 a 4 de febrer de 2026

2n període del 9 de febrer a 27 de maig de 2026



Ajuntament de Lleida

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE BONAIRE**

Grup 1
Dilluns i dimecres, de 19.15 a 20.15 h.
1r període del 13 d'octubre de 2025 a 4 de febrer de 2026
2n període del 9 de febrer a 27 de maig de 2026

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE STA. CECILIA**

Grup 1
Dimecres i divendres, de 16.45 a 17.45 h.
1r període del 15 d'octubre de 2025 a 30 de gener de 2026
2n període del 4 de febrer a 15 de maig de 2026

▪ **CENTRE SENIOR MUNICIPAL DE DEMOCRACIA**

Grup 1
Dimecres i divendres, de 18.00 a 19.00 h.
1r període del 15 d'octubre de 2025 a 30 de gener de 2026
2n període del 4 de febrer a 15 de maig de 2026



Ajuntament de Lleida

- **AQUAGYM**, a la piscina del Col·legi Episcopal

- En cada grup s'ofereixen 14 places

Els grups són:

- Grup 1: dilluns, de 12 a 12.50 h.
Del 13 d'octubre de 2025 al 9 de febrer de 2026.
Del 16 de febrer a 15 de juny de 2026.
- Grup 2: dilluns, de 16.15 a 17.05 h.
Del 13 d'octubre de 2025 al 9 de febrer de 2026.
Del 16 de febrer a 15 de juny de 2026.
- Grup 3: dilluns, de 17.30 a 18.20 h.
Del 13 d'octubre de 2025 al 9 de febrer de 2026.
Del 16 de febrer a 15 de juny de 2026.
- Grup 4: dimarts, de 16.15 a 17.05 h.
Del 14 d'octubre de 2025 al 17 de febrer de 2026.
Del 24 de febrer al 9 de juny de 2026.
- Grup 5: dimecres, de 10.10 a 11.00 h.
Del 15 d'octubre de 2025 a l'11 de febrer de 2026.
Del 18 de febrer al 3 de juny de 2026.
- Grup 6: dijous, de 16.15 a 17.05 h.
Del 16 d'octubre de 2025 al 5 de febrer de 2026.
Del 12 de febrer al 4 de juny de 2026.
- Grup 7: divendres, de 12 a 12.50 h.
Del 17 d'octubre de 2025 al 20 de febrer de 2026.
Del 27 de febrer al 19 de juny de 2026.



Ajuntament de Lleida

TALLERS D'ESCACS, "MOU PEÇA"

"Mai no és tard per moure peça" - Gimnàstica mental mitjançant els escacs

És un projecte d'escacs dissenyat pel Gran Mestre Internacional d'Escacs Josep Oms i el seu equip de treball. S'aplica mitjançant un nou mètode d'ensenyament, que té com a objectiu la motivació i millorar l'agilitat mental en la gent gran mitjançant la pràctica dels escacs.

BENEFICIS DEL PROJECTE

En general exercitar la ment redueix el risc de patir deteriorament cognitiu. Al mateix temps, la iniciació als escacs, incrementa l'atenció, la concentració i la memòria i també els dona la possibilitat de viure la vellesa com una etapa de creixement i desenvolupament personal.

S'ofereixen 12 places en cada grup

El preu de l'activitat és de 10€

Es durà a terme en 2 Centres Sèniors:

Ø **SANTA TERESINA:** Divendres de 9.30 a 10.30h

17 Octubre a 19 de desembre

Ø **SANTA CECÍLIA (CAPPONT):** Dimarts de 10 a 11h

14 d'octubre a 16 de desembre

S'informarà oportunament de la inscripció per 2026.



Ajuntament de Lleida

PARLEM DE CINEMA: “CÀMERA I ACCIÓ”

Inscripcions:

Activitat adreçada a persones aficionades al cinema i que volen aprofundir més en els coneixements de les tècniques cinematogràfiques.

El professor proposa una pel·lícula del circuit comercial i facilita unes pautes dels temes i/o aspectes a treballar, que és debatran en la propera sessió un cop cada participant hagi vist pel seu compte el film proposat.

Preu: 10 euros.

Lloc: Sala Funàtic

Primer període

14 i 28 d'octubre, 11 i 25 novembre i el 9 i 23 de desembre de 17.30 a 19.30 hores

S'informarà oportunament de la inscripció per 2026.



Ajuntament de Lleida

SENDERISME TARDOR 2025

24 d'OCTUBRE

Fageda la Grevolosa

Distància : 8 km Dificultat tècnica: Fàcil

Desnivell positiu: 273 m Desnivell negatiu: 443m

Hora de trobada: 8:00

Lloc de sortida: Porta Paeria (Banqueta)

Cal dur un entrepà per dinar, mínim 1 l. de beguda, calçat de muntanya, roba 3 capes i per la pluja.

Sempre caminarem per una magnífica fageda entre les comarques d'Osona i la Garrotxa





Ajuntament de Lleida

28 NOVEMBRE Tossa de Montbui

Distància: 13,21 km Dificultat tècnica: Fàcil

Desnivell positiu: 300 m Desnivell negatiu: 300 m.

Hora de trobada: 8:00 Lloc de sortida: Porta Paeria (Banqueta)

Cal dur un entrepà per dinar, mínim 1 l. de beguda, calçat de muntanya, roba 3 capes i per la pluja.

Ruta circular des de Santa Margarida de Montbui passant per:

- Alzina mil·lenària (7.8 km) - Mirador del Pla de la Tossa (8.8 km)

- Església Santa Maria de la Tossa (9.6 km) - Tossa de Montbui (9.9 km)

A la Tossa de Montbui (Anoia), trobareu un patrimoni històric i natural únic i singular, al bell mig de Catalunya. El seu conjunt romànic és dels segles X-XI, i consta de l'església de Santa Maria de Gràcia i de la Torre de defensa, recentment remodelada.

Es tracta d'un paratge privilegiat a 626 metres sobre el nivell del mar, des d'on es poden gaudir unes magnífiques vistes panoràmiques.

