



AJUNTAMENT DE  
BENAVENT DE SEGRITÀ

# ACTIVITATS DE LA SETMANA DE L'EXERCICI FÍSIC I DE LA SALUT

Del 7 al 14 d'abril de 2026

BENAVENT DE SEGRITÀ

Dimarts 7 d'abril | 19.00h | Sala Casal Ajuntament

## PILATES

*Taller amb el mètode pilates amb meditació en moviment.  
Marga Rius. Associació de Dones*

Cal portar estoreta i una manteta. Hi haurà servei de Lldoteca gratuït

Dimecres 8 d'abril | 19.00h | Sala Casal Cultural

## LOW PRESSURE FITNNES

*Taller d'exercicis de baixa pressió i alliberament de tensions  
amb pilotes. Marga Rius. Associació de Dones*

Cal portar estoreta i una manteta. Hi haurà servei de Lldoteca gratuït

Dijous 9 d'abril | 09.00h | Sala Casal Cultural

## BENESTAR EMOCIONAL

*Millorar la vida a partir de la gestió emocional.  
Sara Queralt - Psicòloga de l'EAT Lleida Rural Nord*

Dijous 9 d'abril | 19.00h | Sala Casal Ajuntament

## CIRCUIT TRAINING

*Vols fer força i resistència? Aquesta és la teva classe!  
Marga Rius. Associació de Dones*

Cal portar estoreta i una manteta. Hi haurà servei de ludoteca gratuït

Divendres 10 d'abril | 17.00h | Biblioteca

## PRESENTACIÓ I CONTACONTES: TOC-TOC

*Conte infantil d'educació emocional.  
Sara Queralt - Psicòloga de l'EAT Lleida Rural Nord*

Divendres 10 d'abril | 18.00h | Camp de Futbol  
Municipal Pere Majós

## IOGA

*Respira, flueix i reconnecta amb la teva força interior.*  
**Eduarne Agudo**

Cal portar estoreta. Hi haurà servei de ludoteca gratuït

Divendres 10 d'abril | 19.30h | Llar de Jubilats

## SARDANES

*Asociació de Jubilats de Benavent de Segrià*

Dissabte 11 d'abril | 12.00h | Plaça 1 d'Octubre

## INAGURACIÓ MONUMENT ALS DONANTS DE SANG DE BENAVENT DE SEGRITÀ

*Hi haurà refrigeri per a tots els assistents*

Dissabte 11 d'abril | 17.30h | Sala Casal Ajuntament

## BALLS DE SALÓ

*Josep Rebull - Associació Passos de Ball de Benavent de Segrià*

Diumenge 12 d'abril | 12.00h | Camp de Futbol  
Municipal Pere Majós

## PARTIT DE FUTBOL - 4a CATALANA

*Benavent de Segrià C.E. - Seròs C.F.*  
*Club Esportiu Benavent de Segrià*

Dilluns 13 d'abril | 16.30h | Sala Casal Cultural

## ALIMENTEM EL NOSTRE COS

*Especial per a infants - Activitats per conèixer el plat saludable  
i aprendre a menjar millor de manera dinàmica.*

*Aida Pérez - Dietista-nutricionista de l'EAT Lleida Rural Nord*

Dimarts 14 d'abril | 19.00h | Sala Casal Ajuntament

## BATUCADA I TALLER DE PERCUSSIÓ

*Per a totes les edats. Revolta. Comunitat del Ritme*