

## ACTIVITATS

### Country:

Els dimecres de 9h a 10h del vespre a Can Jan. Preu: 30 € per 8 sessions. Professor: Joan Costa.

### Balls de saló:

Els divendres de les 9h a les 10 h del vespre a Can Jan. Preu: 60€ per parella i 8 sessions. Comença el 5 d'octubre. Professors: Joan i Montse.

### Pilates:

Els dilluns i dijous de 2/4 de 9h a 2/4 de 10h del vespre al pavelló. Preu:1 dia: 25 €/mes, 2 dies: 40€/mes. Professora: Sandra Ferrer.

Exercicis físics especialment pensats per enfortir i tonificar els músculs sense augmentar el seu volum.

### Gimnàstica de manteniment a Fontcoberta.

Treballarem per enfortir musculatura i també farem exercicis d'estiraments per descontracturar zones com cervicals i lumbar, per aconseguir un cos fort, flexible i lliure de dolors.

A Fontcoberta: els dimecres de 8h. a 2/4 de 10h del vespre. Preu: 27 €/mes. Comença el 6 de setembre. Professora: Carne Moixí.

### Gimnàstica de manteniment a Vilavenut

Els dimarts de 2/4 de 9h. a 2/4 de 10h. a la rectoria. Professora: Núria Frigola.

**Les inscripcions a les diverses activitats es poden fer a l'Ajuntament**

### ESCOLA DE TENNIS A FONTCOBERTA.

Aprèn a jugar a tennis d'una manera fàcil i divertida a la pista municipal. Vine a jugar a tennis i diverteix-te !!  
Inscripcions online obertes a la nostra web  
Més informació al tel. 660406834 i a [www.tactictennis.com](http://www.tactictennis.com)

## INFORMACIÓ D'INTERÈS MUNICIPAL

Dilluns **22 d'octubre l'Ajuntament estarà tancat** per Festa Local.

### BRIGADES DE VOLUNTARIS Reunions per a planificar la temporada

**Melianta:** Dijous 11 d'octubre a les 8h. del vespre al casal de la gent gran.

**Vilavenut:** Dissabte 13 d'octubre a les 10h. del matí a Can Salvi.

### HORARI DE LA BIBLIOTECA!

La biblioteca estarà oberta cada dia de 2/4 de 5h. a les 7h. de la tarda.

### REUNIÓ D'ENTITATS

Dimarts 16d'octubre a les 8h del vespre al pavelló.

### DONACIÓ DE SANG

Moltes gràcies a les persones que el passat 17 de setembre varen venir a donar sang al pavelló, així com a tots aquells que hi varen col·laborar.

Octubre 2018

Núm. 230



Ajuntament  
Fontcoberta

Telèfon 972 574 139 / Fax 972 581 376  
[ajuntament@fontcoberta.cat](mailto:ajuntament@fontcoberta.cat) / [agutzil@fontcoberta.cat](mailto:agutzil@fontcoberta.cat)

L'Agutzil  
de  
Paper

15 D'OCTUBRE

## 78è ANIVERSARI DE L'AFUSELLAMENT DEL PRESIDENT LLUÍS COMPANYS

A les 7h. del matí ofrena floral al monument a Lluís Companys de la Plaça de la Font de Melianta.

"TORNAREM A  
SOFRIR, TORNAREM A  
LLUIÇAR, I TORNAREM A  
**VÈNCER**"



Lluís Companys

## BENESTAR SOCIAL

### **GINNÀSTICA DE MANTENIMENT PER A LA GENT GRAN**

Els dilluns de 2/4 de 4h. a 2/4 de 5h. de la tarda al pavelló de Fontcoberta. Preu: 10 € al mes. El mes de setembre és gratuït. Comença el 17 de setembre.

### **CASAL DE LA GENT GRAN - FEM COMPANYIA FEM MANUALITATS**

Si voleu passar una bona estona fent manualitats, veniu al Casal (cada 15 dies). Comença el dimecres 26 de setembre de 2/4 de 4 a les 5h. de la tarda al Casal de la Gent Gran.

Activitat gratuïta.

Us podeu apuntar trucant a l'Ajuntament

### **FEM MEMÒRIA**

Curs de manteniment de la memòria (cada 15 dies). Comença el dijous 20 de setembre de 2/4 de 4h a 2/4 de 5h. de la tarda al Casal de la Gent Gran.

Activitat gratuïta.

### **FEM CATALÀ**

Curs de llengua catalana de gramàtica bàsica (cada 15 dies). Comença el dijous 27 de setembre de 3h. a 4h. Al Casal de la Gent Gran.

### **PARC URBANS I ITINERARIS SALUDABLES**

Sessions al Parc de Salut o Caminada Marxa Nòrdica.

Dies: 5, 19 i 26 d'octubre

### **ASSOCIACIÓ DON@ DE FONTCOBERTA**

### **CURS DE PATCHWORK.**

Curs d'iniciació al Patchwork obert a tothom Els dimarts de 5h. a 7h. de la tarda al local social del Casal de la gent gran. Us podeu apuntar al mateix Casal els dimarts a la tarda. Activitat Gratuïta.

## ALTRES INFORMACIONS

### **FESTA DEL PATROCINI**

Diumenge, 4 de novembre.

Es convida a totes les famílies que han batejat els seus fills aquest any.

A les 11h. del matí, Missa solemne, acompanyada per la coral de Fontcoberta, a l'església de Sant Feliu. A la sortida es farà un petit refrigeri.

### **CONSELL PARROQUIAL de FONTCOBERTA**

#### **Excursió al SANTUARI de la MISERICÒRDIA de Canet de Mar.**

Divendres 12 d' Octubre de 2018

Sortida a les 9 del matí, de la Capella de Melianta. Visita a la Casa Museu de Lluís Domènech i Montaner de Canet de Mar.

Missa al Santuari de la Misericòrdia.

Dinar al Restaurant del Santuari.

A la tarda, visita al Port d' Arenys.

Preu aproximat: 32€.

Per apuntar-se:

Josep Vilà, telf. 972 57 43 99, Ernest Boronat, telf. 972 57 30 40 o a la Parròquia.

Data límit: 7 d'octubre.

Més informació en programes a part.

### **TRIOPS MARXAIRE** **EL BESTRACÀ (1.056 M) (ALTA GARROTXA)**

**Dia: Diumenge 21 d'octubre de 2018**

Dificultat: Mitjana. El desnivell és d'uns 400 m. Horari: Sortida del Centre Social a les 8 del matí i arribada al voltant de les 2h.

Què cal portar: Esmorzar i beguda. Roba i calçat adequats.

Estona de caminada: unes 4 hores.

Itinerari: Els cotxes es deixaran a la carretera d'Oix a Beget. Es pujarà per l'ermita de Sant Andreu i es baixarà fent una volta circular per tornar al collet del Bestracà i al mateix camí de l'inici.

Observacions:

► El camí és pedregós i a vegades de mal caminar. Cal anar ben calçat.

► L'organització no es fa càrrec de cap tipus de responsabilitat.

Propera sortida: Cascades a Riells de Montseny (18 de novembre)

Organitza: El TriopsMarxaire -Ajuntament de Fontcoberta.

### **CONSTEL·LACIONS FAMILIARS I SISTÈMIQUES**

**Diumenge 14 d'octubre** matí a Fontcoberta.

Per apuntar-te o més informació: Renée Thunnissen 618139994

