



# ACTIVITATS EN FAMÍLIA A LLANÇÀ

ESTIU 2023



## ► DECÀLEG A TENIR EN COMPTE PER LES ACTIVITATS:

- 1 Son **places limitades** per garantir la teva seguretat.
- 2 Serà **OBLIGATORIA** la **RESERVA PRÈVIA**. No s'acceptarà a ningú que no estigui prèviament inscrit.
- 3 Pots reservar online a través de [www.visitllanca.cat](http://www.visitllanca.cat)
- 4 Pots reservar per telèfon al **972 38 08 55**
- 5 Pots fer la reserva a les nostres oficines de turisme.
- 6 El **pagament** de les activitats és farà **in situ**. Caldrà que portis la **quantitat justa**.
- 7 Sigues **responsable amb les mesures** i indicacions que el guia et digui en el breafing previ de cada activitat.
- 8 Utilitza el **Llançàbus** per gaudir de les activitats. Sigues sostenible!

## ► DECÀLEG DE BONES PRÀCTIQUES A LA NATURA

En qualsevol activitat a la natura es provoca un impacte. Per això et convidem a seguir aquests consells per intentar minimitzar qualsevol afectació.

- 1 Porta bon calçat, roba còmoda i colors discrets. Uns prismàtics, un mapa, un GPS i una guia de camp et seran molt útils. Si vas a mar; cremes solars, neoprens i material en bones condicions.
- 2 Procura caminar sempre per senders o camins clarament marcats o senyalitzats.
- 3 El silenci és un gran aliat. Visitar una zona en grups reduïts hi ajuda.
- 4 Respecta les regulacions de l'espai natural protegit. Aquestes sempre tenen un sentit: zona de nidificació, espècies endèmiques, gestió d'una zona...
- 5 Respecta les propietats privades, dòlmens, parets de pedra seca i altres els elements patrimonials.
- 6 No molestis la fauna ni t'enduguis flors o roques. Tan important és la vida a un bosc, a un matollar que a ran de mar.
- 7 Emporta't totes les deixalles que generis.
- 8 Consumeix productes locals. Busca productes de proximitat (aliments o artesanía).
- 9 Mou-te sense deixar empremta. Sempre que puguis, opta pel transport públic o compartit.
- 10 Un bon guia t'ajudarà a gaudir d'una experiència segura i inoblidable.



# ESPORT I SALUT

Gaudeix d'unes activitats ideals per cuidar-te i estar en plena forma!

#esport #salut #família



NOM	AQUAGYM
DIES/HORA	Cada dimarts i dijous del 27 de juny al 31 d'agost. 10h.
LLOC	Platja del Port.
DESCRIPCIÓ	Una classe d'aquagym per millorar la condició física general és una bona manera de començar el dia!
OBSERVACIONS	Majors de 14 anys (menors de 18 anys acompanyats per un adult), cal saber nedar.
PREU	Gratuït.

NOM	PILATES I IOGA
DIES/HORA	Dimarts 25 de juliol i 22 d'agost. 7h.
LLOC	Platja de la Farella.
DESCRIPCIÓ	Sessió de pilates combinada amb ioga. Tots els nivells són benvinguts! Connecta amb el teu cos, la teva respiració i l'entorn a través d'aquesta pràctica que t'ajuda a activar el cos per tal de relaxar la ment.
OBSERVACIONS	Porteu tovallola i roba còmoda.
PREU	Gratuït.

Novetat!



Serà **OBLIGATORIA** la RESERVA PRÈVIA  
No s'acceptarà ningú que no estigui prèviament inscrit

NOM	<b>HIOPRESSIUS I IOGA</b>
DIES/HORA	Dimarts 11 de juliol i 8 d'agost. 7h
LLOC	Platja de la Farella.
DESCRIPCIÓ	Sessió combinada de gimnàstica abdominal hipopressiva i ioga. Tots els nivells són benvinguts! Connecta amb el teu cos, la teva respiració i l'entorn a través d'aquesta pràctica que t'ajuda a activar el cos per tal de relaxar la ment. Els hipopressius tenen molts beneficis a nivell físic, digestiu, respiratori, postural i sexual.
OBSERVACIONS	Porteu estora i roba còmoda.
PREU	Gratuït.

NOM	<b>ANIMAL FLOW I IOGA</b>
DIES/HORA	Diumenge 2 de juliol i 20 d'agost. 7h
LLOC	Platja de la Farella.
DESCRIPCIÓ	Sessió combinada d'Animal Flow i ioga. Tots els nivells són benvinguts! Descobreix nous moviments amb el teu cos, flueix amb la respiració i gaudeix d'una classe divertida, desafiant i diferent!
OBSERVACIONS	Porteu estora, roba còmoda i aigua.
PREU	Gratuït.

NOM	<b>TXI KUNG SUNSET</b>
DIES/HORA	Cada dilluns del 10 juliol al 28 d'agost. 20h. Els dies 21 i 28 d'agost les classes seran a les 19h
LLOC	Platja de Canyelles (Plafó informatiu).
DESCRIPCIÓ	Oblida't de l'estrès fent Txi Kung (Qi Gong) vora mar, amb moviments suaus acompanyats de la respiració i la concentració. Una experiència relaxant amb la llum de la posta de sol des de la Platja de Canyelles.
OBSERVACIONS	Porteu roba còmoda. En cas de mal temps, es variarà el lloc sempre mantenint el punt de trobada.
PREU	10 € (Pagament in situ- Cal portar-ho just).

NOM	MINDFULNESS EN FAMÍLIA
DIES/HORA	Dimarts 18 de juliol i 1 d'agost. 9h
LLOC	Platja de Canyelles (Plafó informatiu).
DESCRIPCIÓ	Mitjançant activitats lúdiques, petits i grans, aprenem a sentir i a regular les emocions i viure la vida quotidiana amb més presència, atenció i alegria.
OBSERVACIONS	Porteu roba còmoda. Nens a partir de 7 anys.
PREU	Gratuït.

NOM	IOGA SUNSET	IOGA SUNRISE
DIES/HORA	Cada dimarts de juliol i agost. 20h. Els dies 22 i 29 d'agost les classes seran a les 19h.	Cada divendres de juliol i agost. 7h.
LLOC	Platja de Canyelles (Plafó informatiu).	Platja de La Farella
DESCRIPCIÓ	Començar o acabar el dia fent una classe de ioga a la platja és una experiència única per sentir-te millor i fer-te el millor regal del dia!	
OBSERVACIONS	Porta roba còmoda. En cas de mal temps, es variarà el lloc sempre mantenint el punt de trobada.	
PREU	10 € (Pagament in situ- Cal portar-ho just).	



Serà **OBLIGATORIA** la RESERVA PRÈVIA  
No s'acceptarà ningú que no  
estigui prèviament inscrit

NOM	CAMINADA SALUT I MAR
DIES/HORA	Diumenge 30 de juliol i 13 d'agost. 9h.
LLOC	Platja de Canyelles (Plafó informatiu).
DESCRIPCIÓ	Iniciarem el camí amb uns exercicis de respiració (Qi Gong) per obrir els sentits i practicarem la caminada conscient en silenci i en grup. Farem una part de la caminada amb els peus dins l'aigua fresca i acabarem amb una petita xerrada sobre les propietats de l'aigua de mar i de com la "Recepta Blava" ens aporta salut integral.
OBSERVACIONS	Porteu calçat i roba còmoda, tovallola i aigua. Nens a partir de 16 anys.
PREU	Gratuït.

NOM	TXI KUNG I CAIAC CONTEMPLATIU
DIES/HORA	Cada divendres del 7 juliol al 25 d'agost. 7h30 a 9h30.
LLOC	Platja del Port (Botiga Sk Kayak).
DESCRIPCIÓ	Prepararem el cos, apaivaguem la ment i obrim els sentits amb una sessió Txi Kung (Qi Gong) a la platja per després pujar als kayaks i navegar en silenci tot contemplant el mar i la natura que ens envolta. Forma part del mar, una experiència única!
OBSERVACIONS	Els participants han de ser majors de 18 anys. Cal portar banyador, calçat tancat i samarreta que es puguin mullar. Es recomana portar neoprè o impermeable, gorra, bidó d'aigua i roba per canviar-se després de l'activitat. Possibilitat de llogar jaqueta impermeable per 3 €.
PREU	15 € (inclou material i lloguer del kayak) (Pagament in situ- Cal portar-ho just).

Serà **OBLIGATORIA** la RESERVA PRÈVIA  
No s'acceptarà ningú que no  
estigui prèviament inscrit

# MAR I NATURA

Formar part del nord del Cap de Creus, amb 7 kilòmetres de litoral propis del paisatge de la Mar d'Amunt i estar entre dos espais naturals: el PNIN de l'Albera i el Parc Natural del Cap de Creus fan de Llançà un indret privilegiat per gaudir del mar i la natura.

#mar #natura #família

## ▶ MINDFULNESS I PINTURA

Descobriràs la tècnica del Mindfulness (la tècnica del aquí i ara) pintant en el paisatge de Cap de Ras. Tot surt millor des de la calma i si la tens en un indret màgic com Cap de Ras, encara millor! Per a fer aquest taller no cal saber pintar. Connectaràs amb el teu interior i amb la natura a través de la pintura. Moltes vegades pintarem amb els ulls tancats...

**DIES:** Cada dilluns del 10 de juliol al 28 d'agost.

**HORA:** 18h.

**LLOC:** Platja de Canyelles  
(Plafó informatiu).

**PREU:** 5 €

(Pagament in situ- Cal portar-ho just).

## ▶ ACTIVITAT EN FAMÍLIA: ELS TRESORS DEL MAR

Taller familiar participatiu per conèixer els animalons i les algues del primer pam d'aigua arran de mar de la zona de roques. Utilitzant estris com mirafons, salabrets, aquaris, ...trobaràs moltes coses, descobriràs què són, com viuen, què mengen, ...descobrirem i entendrem el fons marí de Llançà i sobretot la seva gran vàlua i riquesa.

**DIES:** Dimarts 4 i 18 de juliol,  
1 i 15 d'agost.

**HORA:** 11h.

**LLOC:** Platja La Farella.

**PREU:** 3 €

(Pagament in situ- Cal portar-ho just).

## ▶ EXPLORA EN FAMÍLIA:

### LA FAUNA SECRETA DE CAP RAS

Coneixes els animals que viuen a Cap Ras? I com podem saber que hi viuen? La família exploradora ha de conèixer i investigar els rastres que ens deixaran diferents animals per aquest territori.

**DIES:** Cada dilluns del 3 de juliol  
al 28 d'agost.

**HORA:** 18h.

**LLOC:** Platja de Canyelles  
(Plafó informatiu).

**PREU:** Gratuït.

**Novetat!**



Serà **OBLIGATORIA** la RESERVA PRÈVIA  
No s'acceptarà ningú que no  
estigui prèviament inscrit



► **ACTIVITAT EN FAMÍLIA:  
ANIMALONS DEL  
CAP DE CREUS**

La vegetació del Cap de Creus amaga moltes sorpreses. Aniràs a buscar entre la vegetació amb l'ajuda de salabrets, safates, fitxes... aquests animalons per anar veient tot l'ecosistema que s'amaga en aquest lloc. És una activitat familiar i participativa.

**DIES:** Dimarts 11 i 25 de juliol, 8 i 22 d'agost.

**HORA:** 11h.

**LLOC:** Oficina de Turisme del Port.

**PREU:** 3 €

(Pagament in situ- Cal portar-ho just).

► **VISITA GUIADA:  
LA LLOTJA I EL PORT  
DE LLANÇÀ**

Es tracta d'una visita guiada per conèixer per dins la Confraria de pescadors de Llançà, per descobrir com fan la venta del peix, veure arribar i descarregar les barques, aprendre sobre els diferents arts de pesca i descobrir tots els projectes de conservació del medi marí en què els pescadors de Llançà estan implicats.

**DIES:** Cada dimarts del 27 de juny al 29 d'agost

**HORA:** 16h45.

**LLOC:** Entrada del Port Pesquer (final del port nàutic).

**PREU:** 3 €

(Pagament in situ- Cal portar-ho just).

► **TALLER FAMILIAR  
D'ECOLOGIA LITORAL**

La platja és molt més que un lloc on anar a prendre el sol i banyar-se. És un espai on hi ha una gran quantitat de vida de flora i fauna. Des d'algues a peixos, esponges, pops i estrelles de mar. En aquesta activitat s'entrarà dins l'aigua per observar, identificar i classificar els diferents éssers vius que s'hi trobin. A partir dels resultats obtinguts podrem analitzar l'estat ecològic del mar.

**DIA:** Cada dimecres del 5 de juliol al 30 d'agost.

**HORA:** 18h.

**LLOC:** Platja de Canyelles (plafó informatiu).

**OBSERVACIONS:** Cal portar banyador i escarpins o calçat similar per anar per l'aigua i les roques.

**PREU:** Gratuït.



Serà **OBLIGATORIA** la RESERVA PRÈVIA  
No s'acceptarà ningú que no estigui  
prèviament inscrit



### ▶ ACTIVITAT EN FAMÍLIA: DESCOBREIX ELS ITINERARIS DE SNORKEL DE LLANÇÀ

Descobreix la flora i la fauna marina de Llançà a les platges de La Farella i Canyelles a través de la pràctica del snorkel.

**DIES:** Cada dijous del 29 de juny al 31 d'agost

**HORA:** 18h.

**LLOC:** Platja de la Farella: 29 de juny, 13 i 27 de juliol, 10 i 24 d'agost

Platja de Canyelles (Plafó informatiu): 6 i 20 de juliol, 3, 17 i 31 d'agost.

#### **OBSERVACIONS:**

- Cal portar tub, ulleres i aletes (Lloguer d'aquest material + 3€).
- Possibilitat de llogar neoprè (+ 3€)- Cal definir la talla de neoprè a la inscripció.
- Places limitades a 10 pax.
- Edat mínima: 12 anys.
- Durada: 1h.

**PREU:** 5 €

(Pagament in situ- Cal portar-ho just).

### ▶ CONVERSES DE TAVERNA

De la mà d'un dels nostres navegants locals vine a aprendre els seus coneixements de nàutica i escoltar les seves experiències de mar.

**DIES:** Dijous 20 i 27 juliol i 3, 10 i 17 d'agost.

**HORA:** 19h.

**LLOC:** Cafè Carajillo-Port de Llançà.

**PREU:** Gratuït (consumició obligatòria).

### ▶ DANSA TERRA I MAR

Sobre ritmes africans, aprendrem passos de danses inspirades en la natura, per sentir-nos connectats a la Terra. Els moviments tenen com a objectiu millorar la coordinació, la flexibilitat, la força i ens faran sentir plens de vida.

**DIES:** Dissabte 8 juliol.

**HORA:** 9h30.

**LLOC:** Platja de Canyelles (plafó informatiu).

**OBSERVACIONS:** Porteu roba còmoda.

**PREU:** Gratuït.

### ▶ DANSES DE LA POLINÈSIA VORA MAR

Taller per entendre i sentir la natura a través de la dansa. La dansa tahitiana representa una cultura completament lligada a la natura i amb una especial connexió amb el mar. Prendrem consciència de la connexió entre la conservació del mar i la nostra salut i benestar.

**DIES:** Diumenge 23 juliol i 6 agost.

**HORA:** 9h.

**LLOC:** Platja de Canyelles (plafó informatiu).

**PREU:** Gratuït.



Serà **OBLIGATORIA** la RESERVA PRÈVIA  
No s'acceptarà ningú que no estigui  
prèviament inscrit

# HISTÒRIA I PATRIMONI

Descobreix la nostra història i patrimoni amb aquestes visites familiars i divertides.

#historia #patrimoni #familia

Novetat!

## ▶ VISITA GUIADA: OBSERVANT L'ENEMIC! LA RUTA DELS BÚNQUERS

Visita als búnquers de Llançà: El Castellar, l'Argilera i Cap de Ras. Descobrirem com en de singulars aquestes construccions i com la costa ha estat sempre punt d'aguait per prevenir des de sempre l'arribada dels enemics com els pirates, corsaris o més recentment durant la guerra civil i per això els punts d'aguait sempre han estat on ara hi ha els búnquers.

**DIES:** Divendres 14 i 28 juliol, 11 i 25 agost.

**HORA:** 18h.

**LLOC:** Oficina de Turisme del Port.

**PREU:** 3 €

(Pagament in situ- Cal portar-ho just).

## ▶ VISITA GUIADA TEATRALITZADA: HILDESIND, UN VIATGE EN EL TEMPS

Hildesind ve del futur per donar a conèixer la història i el patrimoni de Llançà. Viatge en el temps per recordar tot el que havia estat l'època medieval. En el futur, les religions i les ordres monàstiques poc a poc s'han anat unificant. Una de les seves missions és tenir cura d'aquest patrimoni i donar-lo a conèixer.

**DIES:** Divendres 7 i 21 juliol, 4 i 18 agost.

**HORA:** 22h.

**LLOC:** Plaça Major - Torre Romànica.

**PREU:** 4 €

(Pagament in situ- Cal portar-ho just).

Serà **OBLIGATORIA** la RESERVA PRÈVIA

No s'acceptarà ningú que no estigui prèviament inscrit

## VISITA LA TORRE ROMÀNICA DE LLANÇÀ

### ACTIVITAT FAMILIAR I GRATUÏTA!

Si tens fins a 12 anys, pots participar al JOC de la **Descoberta del Patrimoni de Llançà!** Visita la Torre Romànica acompanyat d'un adult.

Quan hagi realitzat la visita i completat el qüestionari correctament, vine a recollir el teu premi a l'Oficina de Turisme de la Vila situada al carrer Camprodon, 16-18.



*Dirigix-te a la Casa de Cultura on et deixaran la clau per fer la visita.*

#### HORARI:

- Dilluns de 9 h a 13 h
- De dimarts a divendres de 9 h a 13 h i de 17 h a 20 h
- Dissabte de 10.30 h a 13 h i de 17 h a 20 h
- Diumenge de 10.30 h a 13 h



Informació: 972 38 08 55  
[www.visitllanca.cat](http://www.visitllanca.cat)

# BIBLIOPLATJA #GRATUÏT

Descobreix la biblioteca més divertida i original! Premsa, jocs infantils, novel·la, etc..

Obert del 23 de juny al 3 setembre. HORARI: 10h a 13h i 17h a 20h  
LLOC: El Racó de la Platja del Port

CONTES

BIBLIOPLATJA

- ▶ **Dissabte 22 de juliol 11:30 h.** Sessió de contes: "Els peixos en saben molt" a càrrec de Meritxell Yanes.
- ▶ **Dissabte 29 de juliol 11:30 h.** Sessió de contes + taller: "Contes musicats i taller d'estampació de monstres" a càrrec de la Cia. La Sal d'Olot.
- ▶ **Dijous 3 d'agost 11:30 h.** Sessió de contes: "Contes a la vora del mar" a càrrec de David Planas.
- ▶ **Dissabte 5 d'agost 11:30 h.** Sessió de contes: "Contes a la voreta del mar" a càrrec de la Cia Piruleta de contes.
- ▶ **Dijous 10 d'agost 11:30 h.** Sessió de contes: "El monstre dels colors" a càrrec de la Cia La formigueta curiosa.
- ▶ **Dissabte 12 d'agost 11:30 h.** Sessió de contes + taller: "Contes musicats i taller d'imants" a càrrec de la Cia. La sal d'Olot.



"A l'estiu, tota biblio viu  
Apropa't als llops"  
De l'1 de juliol al 31 d'agost vine  
a la Biblioplatja a recollir  
el teu quadern d'estiu  
(per nens i nenes de 7 a 12 anys).  
Amb obsequi pels  
que l'acabin!

**TALLER: HISTÒRIES DE MAR**

Descobrirem les aventures de mar i coneixerem els arts de pesca i les espècies de peixos de Llançà. Viatjarem a través de les paraules fins a llocs llunyans navegant entre tortugues, dofins i descobrint aus marines espectaculars.

**DIES:** Divendres 7 de juliol i 4 d'agost.

**HORA:** 19h.

**LLOC:** Biblioplatja

**PREU:** Gratuït.

**TALLER: LA BIODIVERSITAT MARINA A LLANÇÀ**

Amb jocs i manualitats descobrirem què és la posidònia, els problemes que pateixen les espècies marines i tota la problemàtica dels plàstics.

**DIES:** Divendres 21 de juliol i 18 d'agost.

**HORA:** 19h.

**LLOC:** Biblioplatja

**PREU:** Gratuït.

**ACTIVITAT EN FAMÍLIA: TORTUGUES, BALENES I ALTRES ANIMALS MARINS**

Taller dirigit als més petits on a través de figures i imatges d'animals es donaran a conèixer els grans vertebrats marins que es poden trobar a la Mar d'Amunt. Estem parlant de dofins, balenes, catxalots, mantes, tortugues, taurons... totes espècies amenaçades que hem de conèixer i protegir.

**DIES:** Diumenge 20 d'agost.

**HORA:** 11h.

**LLOC:** Biblioplatja

**PREU:** Gratuït.



Serà **OBLIGATORIA** la **RESERVA PRÈVIA**  
No s'acceptarà ningú que no  
estigui prèviament inscrit

# JOCS I MANUALITATS INFANTILS

Novetat!

## TALLER DE JOCS

El joc és una activitat d'aprenentatge que augmenta la creativitat, el llenguatge simbòlic, la fantasia, el vocabulari, les matemàtiques... Veniu a jugar i farem una tarda de jocs de taula per a tots i totes i passarem una bona estona!

**DIA:** Dijous 6 de juliol i 31 d'agost.

**HORA:** 17h.

**LLOC:** Plaça Camp de la Vela – Carrer Palandriu, 5.

**OBSERVACIONS:** Els participants han de ser majors de 4 anys. Tots els inscrits hauran d'estar acompanyats per un adult.

**PREU:** Gratuït.

**+INFO I INSCRIPCIONS:** Regals Mar, 686 765 876

## MUNTEM PIXO (MINI LEGO)

Conèixes Pixoworld?

Construeix els teus personatges favorits amb aquests puzzles de mini rajoles i veuràs que a poc a poc, la comunitat de peces acaba conformant una figura que, de cop i volta, cobra vida.

**DIES:** Dijous 20 de juliol i 24 d'agost.

**HORA:** 17h.

**LLOC:** Plaça Camp de la Vela – Carrer Palandriu, 5.

**OBSERVACIONS:** Els participants han de ser majors de 6 anys. Tots els inscrits hauran d'estar acompanyats per un adult.

**PREU:** 5,00 €.

**+INFO I INSCRIPCIONS:** Regals Mar, 686 765 876.

## TALLER DODOLAND

Cols conèixer el món dels Dodolands? Vine a passar un bona estoneta muntant un petit puzzle 3D d'un divertit animal i després juga amb ell durant hores deixant volar la teva imaginació.

**Dies:** Dijous 13 de juliol i 10 d'agost

**HORA:** 17h

**LLOC:** Plaça Camp de la Vela – Carrer Palandriu, 5.

**OBSERVACIONS:** Els participants han de ser majors de 5 anys. Tots els inscrits hauran d'estar acompanyats per un adult.

**PREU:** 5,00 €.

**+INFO I INSCRIPCIONS:** Regals Mar, 686 765 876.

## MUNTEM UN MELIS

Novetat!

Vols iniciar-te en el món dels MELIS? Els Melis són peces planes molt senzilles amb dents que les fan encaixables entre elles per construir tot allò que puguis imaginar, des d'una senzilla catifa fins a un castell immens. En aquest taller muntarem un cotxe i un ocell amb les peces de Melis Bàsic.

**DIA:** Dijous 3 d'agost.

**HORA:** 17h.

**LLOC:** Plaça Camp de la Vela - Carrer Palandriu, 5.

**PREU:** 5,00 €.

**OBSERVACIONS:** Els participants han de ser majors de 5 anys. Tots els inscrits hauran d'estar acompanyats per un adult.

**+ INFO I INSCRIPCIONS:** Regals Mar, 686 765 876.



Serà **OBLIGATORIA** la **RESERVA PRÈVIA**  
No s'acceptarà ningú que no estigui prèviament inscrit

# MUSIC & WINE

Vine a gaudir dels productes de la nostra terra maridats amb els vins de la D.O Empordà.

DIA	HORA	CONCERT	CELLER	TAPA A CÀRREC	LLOC
▶ Dimecres 12/07	20h	COVERTONS (música jazz)	Arché Pagés	Inu Sushi	Plaça Major
▶ Dimecres 26/07	20h	REVER QUEEN DUO	Hugasdebatlle	Peixateria Semprecalma	Passeig Marítim
▶ Dimecres 9/08	20h	COVERTONS (música jazz)	La Vinyeta	La Formatgeria	Plaça Major
▶ Dimecres 23/08	20h	STRAWBERRY FRIENDS	Empordàlia	La Barra	Passeig Marítim



# MÉS ACTIVITATS

## ▶ NATACIÓ EN AIGÜES OBERTES

Pots gaudir d'un carril segur de natació entre la Platja de Grifeu i l'Embarcador dels Estanys de Sant Genís fent que l'anada i tornada sigui 2.000 metres.

Si vols nedar amb el Club de Natació, ASSOCIACIÓ TINTORERES SWIMMING CLUB LLANÇÀ en aigües obertes, aquí tens totes les seves activitats per aquest estiu.

### • ACTIVITATS DE DINAMITZACIÓ

Juliol i Agost

#### • SWIM

Dia: dimecres

Hora: 19h

#### • SWIM RUN

Dia: divendres

Hora: 19h

### • MULLA'T PER L'ESCLEROSI MÚLTIPLE

Dia: 1 juliol

### • SWIM NOCTURN

Dia: 3 de juliol

### • TRAVESSIA DE LA VERGE DEL CARMÉ

Dia: 14 de juliol

### • SWIM NOCTURN

Dia: 1 d'agost

### • TRAVESSIA CAU DEL LLOP-LA GOLA

Dia: 6 d'agost

### • SWIM RUN PORT BOU-LLANÇÀ

Dia: 27 d'agost

### • SWIM RUN NOCTURN

Dia: 31 d'agost (Platja de Grifeu)

### • 7K GARBET-CAU DEL LLOP

Dia: 17 setembre

## ▶ RUTES A PEU

Camins i senders. Dòlmens i monestirs. Penya-segats, parcs naturals i cales... L'entorn de Llançà us descobrirà les essències de la història de la mediterrània, en un paisatge únic dibuixat per la tramuntana i perfilat per la mar. Deixeu-vos guiar per les rutes de trekking i trailrunning que us presentem i gaudiu del nostre entorn. Descobrireu les essències de Llançà. 10 rutes i més de 100km d'itineraris senyalitzats per vosaltres!

Més informació: [www.visitllanca.cat](http://www.visitllanca.cat)

## ▶ PLATGES

Pots gaudir de set quilòmetres de petites i acollidores platges i cales on es pot gaudir del paisatge o d'aigües cristal·lines.

- Platja de Sant Jordi, zona de bany en companyia de gossos
- Zona nudista El Futaner, zona al nord del Cap Ras
- Platja del Port, Grifeu i La Farella, accessibles

## ▶ BICICLETA I RUTES BTT

Llançà és ideal per gaudir de la bicicleta de carretera. Tenim a tocar ports de muntanya molt reconeguts com son Sant Pere de Rodes, el Coll de Banyuls o la Mare de Déu del món i carreteres secundàries molt traquiles com les vinyes de l'albera entre Garriguella i La Jonquera. Sens dubte, un paradís pels amants de la bicicleta de carretera amb la combinació perfecta entre mar i muntanya.

Pel que fa la BTT us proposem 3 rutes senyalitzades per l'Albera que no us deixaran indiferents. Corriols i pistes amb constants vistes al mar, ermites romàniques de primer ordre i sobretot natura! Més informació: [www.visitllanca.cat](http://www.visitllanca.cat)

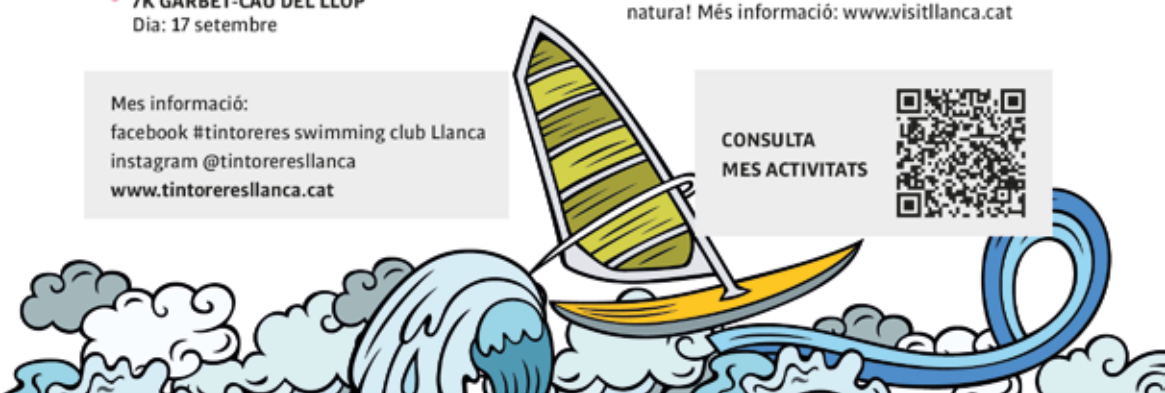
Més informació:

facebook #tintoreresswimmingclubllanca

instagram @tintoreresllanca

[www.tintoreresllanca.cat](http://www.tintoreresllanca.cat)

CONSULTA  
MES ACTIVITATS





# CULTURA



## ▶ MUSEU DE L'AQUAREL·LA

Plaça Major, 1 – Casa de Cultura

T. 972 12 14 70

mda@mda.cat

www.mda.cat

Horari: Dilluns de 9 a 13h. De dimarts a divendres de 9 a 13h i de 17 a 20h. Dissabtes de 10:30 a 13h i de 17 a 20h. Diumenges de 10:30h a 13:00h.

Entrada gratuïta

## ▶ ESTUDIS I GALERIES D'ART

### ESPai BEDÓS BONATERRA ART

C/ Pintor Terruella, 6

Tel. 655 318 795

www.bedosbonaterra.com

### GALERIA XAVIER RAVENTÓS - ESCULTURES

C/ Castellar, 84

Tel. 607 198 504

www.xavierraventos.es

### ART STUDY 31

C/ Castellar, 14

Tel. 626 220 399

www.francesca.es

## ▶ **DESCOBREIX L'OBRA "DIC DE LLANÇÀ, BANC DE PEIX" DE L'ARTISTA CARLES BROS**

Aquesta pintura de 3.100 m2 titulada "BANC DE PEIX" és l'obra culminant de l'exposició "L'art de la teranyina" que Carles Bros va exposar durant vuit anys a onze museus de diferents països.



## GASTRONOMIA

Llançà té una gran oferta de restaurants amb una cuina mediterrània rica en peix, marisc i arròs.

Informació: [www.visitllanca.cat](http://www.visitllanca.cat)

## MERCAT I COMPRES

Mercat setmanal tots els dimecres a l'aparcament Gardissó a la Vila i a l'aparcament de l'avinguda Mestral al Port.

Informació: [www.visitllanca.cat](http://www.visitllanca.cat)

## SHOPPING NIGHT

Dissabte 8 de juliol a la Pineda del Port

Dissabte 26 d'agost a la Plaça Major

Horari: de 21h00 a 01h00

Organitza: Associació de Comerciants de Llançà

Col·labora: Ajuntament de Llançà

## ALLOTJAMENT

Hotels, pensions, apartaments, càmping i alberg. El caire familiar del municipi farà que et sentis com a casa.

Informació: [www.visitllanca.cat](http://www.visitllanca.cat)



# ESCAPPE LLANÇÀ

Powered by **CUSTOMYZED**

Port de Llançà



Vila de Llançà



Descarrega't l'APP amb el QR i juga!



Viu una experiència ESCAPE al Port o a la Vila de Llançà, quan vulguis.

Només necessites un mòbil i ganes de jugar.

**2 jocs i molts enigmes per resoldre!**



## **AQUEST ESTIU COMPRAR I MENJAR A LLANÇÀ TÉ PREMI!**

Presenta a qualsevol Oficina de Turisme el teu tiquet de compra superior a 10 € i

**GUANYA!!!**



\*Veure a l'oficina turística



**Compra i reserva ONLINE  
a Llançà!**



## VOLS PORTAR LA SAMARRETA D'AQUEST ESTIU?

La pots pots comprar per només 5€ a l'Oficina de Turisme de Llançà

## PARTICIPA AL CONCURS DE LA FOTO DE L'ESTIU 2023 A LLANÇÀ!

DONAREM PREMI A LES 10 MILLORS FOTOS DE L'ESTIU!

Fes fotos al teu estiu! Etiqueta la teva foto a l'instagram amb

**#llançà**

i ho penjarem al nostre Facebook e Instagram!

## INFORMA'T i/o RESERVA LES ACTIVITATS

### OFICINA DE TURISME DE LLANÇÀ

Carrer Camprodón, 16-18  
Tel. 972 380 855  
turisme@llanca.cat  
Obert: de dilluns a dissabte de 9h a 20h i diumenge i festius de 9h a 14h

### OFICINA DE TURISME DEL PORT

Aparcament del Port, s/n  
Tel. 972 120 944  
Obert: de dilluns a diumenge de 9h30 a 14h i de 16h30 a 20h

DIPOSITO LEGAL: GI 684-2021

[visitllanca.cat](http://visitllanca.cat)

 [Llançà Turisme](#)

 [@visitllanca](#)



**Bandera Blava**  
Platges del Port i Grifeu