

## ACTIVITAT PUNTUAL

### MARXA NÒRDICA

La Marxa Nòrdica és una activitat física que incorpora l'ús actius d'uns bastons específics a la forma natural de caminar. És una activitat física segura i eficaç que treballa el cos de forma simètrica i equilibrada amb l'objectiu de millorar el benestar físic i emocional dels que el practiquen.

Es faran 3 sortides, una al mes, i les inscripcions es poden realitzar fins a una setmana abans de l'activitat. Es permet assistir a més d'una sessió.

A càrrec de Montse Grau, tècnica en Marxa Nòrdica per l'Escola Catalana de l'Esport.

Modalitat Salut (intensitat mitja- baixa)

Dies: 4 d'octubre de 2021  
8 de novembre de 2021  
13 de desembre de 2021

Horari: de 16.30h a 18.30h

Lloc: Pavelló municipal  
Preu: 5€ la sessió

Cal portar roba còmoda i calçat adequat.  
Els bastons els cedim des de l'Ajuntament per fer l'activitat.

En cas de mal temps l'activitat es pot suspendre i reprogramar per un altre dia.

## INSCRIPCIONS

### Residents a Roda de Ter

S'obren el 15 de setembre a les 09.00h fins el 27 de setembre a les 23.55h.

### No residents a Roda de Ter

S'obren el 17 de setembre a les 09.00h fins el 27 de setembre a les 23.55h.

### Inscripcions presencials

Al pavelló municipal d'esports, del 15 al 27 de setembre de 09.00h a 14.00h. Caldrà fer el pagament amb targeta de crèdit.

### Inscripcions en línia a

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

### Preu

35€ el trimestre

### INFORMACIÓ IMPORTANT

- Les inscripcions només seran vàlides un cop realitzat el pagament del taller.
- Inscripcions a partir de 13 anys.
- Places limitades per ordre d'inscripció. No es fan reserves.
- Grups reduïts, s'ampliarà si la situació ho permet.
- La durada de les sessions ve determinada pel tipus d'activitat.
- Ningú es podrà inscriure un cop tancat el període d'inscripció.
- Només es tornaran els diners si per motius sanitaris cal suspendre els tallers.
- S'aplicaran totes les mesures covid-19 vigents i les activitats es poden veure afectades si la situació sanitària ho requereix.

### MÉS INFORMACIÓ

PAVELLÓ MUNICIPAL D'ESPORTS

Av. Tecla Sala, s/n

618 29 92 37 / 93 850 03 93

[esportsroda@rodadeter.cat](mailto:esportsroda@rodadeter.cat)

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



**AJUNTAMENT  
DE RODA DE TER**

---

# ACTIVITATS TRIMESTRALS

---

## ESTIRAMENTS

Per augmentar la flexibilitat, la mobilitat articular, prevenir lesions i per reduir la tensió muscular.

A càrrec de Melinda Erica Martín, llicenciada en Ciències de l'Activitat física i l'Esport i entrenadora de gimnàstica rítmica.

Dilluns de 09.30h a 11.00h


Del 4 d'octubre al 20 de desembre de 2021

Dimecres de 09.30h a 11.00h

Del 6 d'octubre al 22 de desembre de 2021

Lloc: Pavelló municipal

Cal portar roba còmoda i estora.



## PILATES

Treball d'estiraments per tonificar el cos i millorar la mobilitat de les articulacions. Ajuda a reduir l'estrès i a controlar la respiració.

A càrrec de Melinda Erica Martín, llicenciada en Ciències de l'Activitat física i l'Esport i entrenadora de gimnàstica rítmica.

Dimarts de 09.30h a 11.00h

Del 5 d'octubre al 21 de desembre de 2021

Lloc: Pavelló municipal

Cal portar estora.



## DANSA DEL VENTRE

Augmenta la teva feminitat i la teva autoestima.

A càrrec d'Anna Miralpeix, professora de Dansa del ventre.

Dijous de 19.30h a 21.00h

Del 7 d'octubre al 23 de desembre de 2021

Lloc: Gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

## RUNNING

Tècnica de córrer, sèries, fartleks i estiraments.

A càrrec d'Aran Ros, estudiant de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, corredora de muntanya i monitora d'esquí.

Nivell 1:

Es realitzaran entrenaments de 6 a 8km.

Dimarts de 19.30h a 21.00h

Del 5 d'octubre al 21 de desembre de 2021

Nivell 2:

Es realitzaran entrenaments de 8 a 10km.

Dimecres de 19.30h a 21.00h

Del 6 d'octubre al 22 de desembre de 2021

Lloc: Pavelló municipal d'esports

Cal portar frontal i roba adequada.



## GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

El millor mètode per recuperar el to abdominal sense repercutir negativament a altres parts del cos.

A càrrec de Carla Montero monitora d'hipopressius i llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

Dilluns de 19.30h a 21.00h

Del 4 d'octubre al 20 de desembre de 2021

Lloc: Aula de psicomotricitat de l'Escola Mare de Déu del Sòl del Pont.



## IOGA

A través de la pràctica de postures, exercicis de respiració i relaxació, busquem equilibrar el cos físic, mental i energètic.

A càrrec de Stefanie Privoznik, professora de Ioga.

Ioga suau

Dijous matí de 09.15h a 10.30h

Del 7 d'octubre al 23 de desembre de 2021

Lloc: Pavelló municipal

Hatha Ioga

Dijous tarda de 18.15h a 19.30h

Del 7 d'octubre al 23 de desembre de 2021

Lloc: Gimnàs Escola Emili Teixidor

Cal portar estora.

## ZUMBA

Sessió de zumba per ballar música llatina i tonificar el cos.

A càrrec d'Anna Bargués, instructora de zumba.

Dilluns de 20.00h a 21.00h

Del 4 d'octubre al 20 de desembre de 2021

Lloc: Gimnàs de l'Escola Emili Teixidor



## COUNTRY

Ballar diferents coreografies de country per a persones ja iniciades en aquest estil.

A càrrec de Gerard Xiques del Bisaura Country.

Dimecres de 20.30h a 22.00h

Del 6 d'octubre al 22 de desembre de 2021

Lloc: Porxada de Can Planoles

---

# PRESENTACIÓ

---

Des de la Regidoria d'Esports us presentem un nou Programa d'activitat física i salut per millorar el benestar físic i emocional de les persones.

Hem recuperat algunes activitats que no vam poder oferir en el trimestre passat i que molts de vosaltres ens demanàveu, per tant esperem que us agradi la programació i en gaudiu.

Així que us animem a participar, a buscar temps per vosaltres i a fer el què us fa sentir bé.

Salut!