

MESURES EXCEPCIONALS PREVENCIÓ COVID-19

- Totes les activitats es realitzaran seguint els protocols establerts
- El nombre de participants màxim de cada taller vindrà determinat pel lloc de realització
- S'haurà d'entregar una Declaració de Responsabilitat a l'inici del taller
- Es farà un control diari de l'assistència
- Ús obligatori de mascareta
- Rentat de mans obligatori a l'entrada i a la sortida
- Mesures per la inscripció presencial al Pavelló:
 - De dilluns a divendres de 09:00h a 14:00
 - S'habilitarà un espai al vestíbul del pavelló
 - Caldrà tocar el timbre exterior abans d'accedir
 - Es permetrà l'accés a una sola persona
 - Pagament només amb targeta de crèdit

CONSIDERACIONS COVID-19

Si la situació sanitària ho requereix, els tallers, horaris i llocs de realització podran veure's modificats. En qualsevol cas s'informarà degudament a tots els inscrits.

Si la normativa dels aforaments permesos es modifiqués, el nombre de tallers podrà augmentar o disminuir segons la situació.

S'adaptaran els tallers a la situació sanitària que tinguem en cada moment.

INSCRIPCIONS

Residents a Roda de Ter

S'obren el 22 de març a les 09.00h fins el 31 de març a les 23.55h.

No residents a Roda de Ter

S'obren el 24 de març a les 09.00h fins el 31 de març a les 23.55h.

Inscripcions presencials

Al pavelló municipal d'esports, del 22 al 26 de març de 09.00h a 14.00h. Caldrà fer el pagament amb targeta de crèdit.

Inscripcions en línia a

www.rodadeter.cat

Preu

35€ el trimestre

INFORMACIÓ IMPORTANT

- Totes les activitats són a l'aire lliure, en cas de pluja s'habilitarà un espai alternatiu. En cas contrari es recuperarà la sessió.
- 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.
- Les inscripcions de les activitats puntuals es tancaran una setmana abans del seu inici.

MÉS INFORMACIÓ

PAVELLÓ MUNICIPAL D'ESPORTS

Av. Tecla Sala, s/n

618 29 92 37 / 93 850 03 93

esportsroda@rodadeter.cat

www.rodadeter.cat



AJUNTAMENT DE RODA DE TER



Diputació
Barcelona

PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

PRIMAVERA 2021

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.

Dimecres de 09.30h a 11.00h

Del 14 d'abril al 23 de juny de 2021

Lloc: Piscines municipals, zona de la gespa

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 13 d'abril al 22 de juny de 2021

Lloc: Piscines municipals, zona de la gespa

Cal portar estora.

GIMNÀSTICA POSTURAL

Activitat per corregir la posició corporal, sentir-nos bé i millorar la nostra forma física.

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

Dilluns 09.30h a 11.00h

Del 12 d'abril al 21 de juny de 2021

Lloc: Piscines municipals, zona de la gespa

Cal portar roba còmoda i estora.

RUNNING

Tècnica de córrer, sèries, fartleks i estiraments.

A càrrec de David Boixeda, llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

Nivell 1:

Es realitzaran entrenaments de 6 a 8km.

Dilluns de 19.30h a 21.00h

Del 12 d'abril al 21 de juny de 2021

Nivell 2:

Es realitzaran entrenaments de 8 a 10km.

Dijous de 19.30h a 21.00h

Del 15 d'abril al 17 de juny de 2021

Lloc: Pavelló municipal d'esports

Cal portar frontal i roba adequada.

ENTRENAMENT FUNCIONAL

Entrenament amb el propi cos i diversos materials on la intensitat la posa cadascú.

A càrrec de David Boixeda, llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

Dimecres de 19.30h a 20.30h

Del 14 d'abril al 16 de juny de 2021

Lloc: Parc Carrer Collsacabra

Cal portar roba adequada i estora.

ACTIVITATS PUNTUALS

MATINAL DE IOGA

Sessió de ioga per equilibrar el cos i la ment.

A càrrec de Siona Forjan, professora de Ioga.

Dissabte 8 de maig de 2021

De 10.00h a 11.15h

Lloc: Piscines Municipals, zona de la gespa

Cal portar manta, tovallola o màrfega.

Preu: 5.00€

ZUMBA

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

A càrrec d'Anna Bargués, instructora de zumba.

Divendres 28 de maig de 2021

De 17.00h a 18.00h

Lloc: Passeig del Ter (al costat dels gegants)

Cal portar roba adequada.

Preu: 5.00€

SORTIDA FAMILIAR AMB BTT

Recorregut de 10 km, fàcil i apte per tothom.

Al finalitzar circuit d'habilitats amb bicicleta.

A càrrec de l'Escola de Ciclisme Jufré Vic-ETB.

Diumenge 6 de juny de 2021

Inici a les 09.30h

Lloc: Passeig del Ter (sota el Pont Nou)

Cal portar la bicicleta i el casc.

Preus:

5.00€ adults.

2.00€ de 12 a 17 anys.

Gratuït menors de 12 anys.

Aquesta activitat es farà d'acord amb les mesures sanitàries del moment, es pot veure suspesa si és el cas.

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. Amb l'arribada de la primavera ens ha permès potenciar les activitats a l'aire lliure i aprofitar el nostre entorn natural.

Estem vivint moments molt difícils i creiem necessari reactivar el programa.

Així que us animem a participar i a fer el què us fa sentir bé.

Salut!

