

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 fins al moment de començar l'activitat**

- **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

INSCRIPCIONS

Residents a Roda de Ter

S'obren el dilluns 14 de desembre a les 09.00h fins el dijous 7 de gener a les 23.55h.

No residents a Roda de Ter

S'obren el dimecres 16 de desembre a les 09.00h fins el dijous 7 de a les 23.55h.

Inscripcions presencials

Al pavelló municipal d'esports, del 16 al 22 d'octubre 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

- Les inscripcions només seran vàlides un cop realitzat el pagament del taller.
- Com a mesura excepcional pel COVID-19 no es podrà reservar plaça per el curs següent.
- Es seguirà el calendari escolar, fent festa durant el Nadal.
- Inscripcions a partir de 13 anys.
- Places limitades per ordre d'inscripció. No es fan reserves.
- Caldrà un mínim de 10 inscrits per realitzar el taller.
- La durada de les sessions ve determinada pel tipus d'activitat.
- Ningú es podrà inscriure un cop tancat el període d'inscripció.
- No es tornaran els diners una vegada iniciat el curs.
- Només es tornaran els diners si per motius sanitaris cal suspendre els tallers.
- No es recuperaran sessions que s'hagin d'anul·lar per causes alienes al servei.

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



PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

HIVERN 2021

AJUNTAMENT
DE RODA DE TER

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 13 de gener al 24 de març de 2021

Lloc: Pavelló municipal d'esports

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 12 de gener al 23 de març de 2021

Lloc: Pavelló municipal d'esports

Cal portar estora.

MANTENIMENT

Activitat recomanada per qualsevol persona adulta que vulgui sentir-se bé amb ella mateixa, es tracta d'evitar una vida sedentària i de millorar la nostra capacitat respiratòria i la resistència física, així com també mantenir la flexibilitat .

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

De l'11 de gener al 22 de març de 2021

Lloc: Pavelló municipal d'esports

Cal portar roba còmoda i estora.

IOGA

Treball respiratori, coneixement del propi cos, adaptat a les necessitat de la persona, ajudant a disminuir l'angoixa.

A càrrec de Montse José, professora de ioga.

Dimarts de 19.00h a 20.30h

Del 12 de gener al 23 de març de 2021

Lloc: Gimnàs Escola emili Teixidor

Cal portar manta, tovallola o màrfega.

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

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

A càrrec de Carla Montero

Dijous de 19.00h a 20.30h

Del 14 de gener al 25 de març de 2021

Lloc: Gimnàs Escola Emili Teixidor

Cal portar roba còmoda i estora.

ZUMBA

Activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins.

A càrrec d'Anna Bargués, instructora de zumba.

Dijous de 19.30h a 20.30h

Del 14 de gener al 25 de març de 2021

Lloc: Carpa

Cal portar roba adequada.

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

De l'11 de gener al 22 de març de 2021

Nivell 2:

Es realitzaran entrenaments de 8 a 10km.

Dimarts de 19.30h a 21.00h

Del 12 de gener al 23 de març 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 13 de gener al 24 de març de 2021

Lloc: Carpa

Cal portar roba adequada i estora.

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.