

ACTIVITAT PUNTUAL

MARXA NÒRDICA

Sortides de marxa nòrdica a Collsuspina, ermita de Santa Coloma de Saserra i a Tavertet, fent la volta al Castell.

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

Dies: **16 de maig de 2022:** Sortida a Collsuspina, Santa Coloma Sasserra

13 juny de 2022: Sortida a Tavertet, volta al Castell

Horari: sortida a les 09.00h del Pavelló de Roda amb cotxes fins tornar a les 13.00h aproximadament

Preu: 5€ la sessió

Les inscripcions es poden realitzar fins el divendres abans de la sortida.

Cal portar roba còmoda i calçat adequat.

Els bastons es cedeixen des de l'Ajuntament.

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

PRESENTACIÓ

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

Hem mantingut les activitats del trimestre passat ampliant alguns tallers amb més demanda i oferint el Mindfulness com a novetat, els estiraments de la tarda i recuperant la Marxa Nòrdica amb dues sortides amb molt d'encant. 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!

INSCRIPCIONS

Residents a Roda de Ter

S'obren el 30 de març a les 09.00h fins el 7 d'abril a les 23.55h.

No residents a Roda de Ter

S'obren l'1 d'abril a les 09.00h fins el 7 d'abril a les 23.55h.

Inscripcions presencials

Al pavelló municipal d'esports, del 30 de març al 6 d'abril 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.
- Inscripcions a partir de 13 anys.
- Places limitades per ordre d'inscripció. No es fan reserves.
- 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 sobrevinguts cal suspendre els tallers.
- S'aplicaran les mesures Covid-19 vigents.

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

PRIMAVERA 2022



**AJUNTAMENT
DE RODA DE TER**

ACTIVITATS TRIMESTRALS

ESTIRAMENTS MATÍ

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 25 d'abril al 20 de juny de 2022

Dimecres de 09.30h a 11.00h

Del 20 d'abril al 22 de juny de 2022

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 19 d'abril al 21 de juny de 2022

Lloc: Pavelló municipal

Cal portar estora.

DANSA DEL VENTRE

Augmenta la teva feminitat i la teva autoestima. Adreçat per persones que ja han fet dansa del ventre.

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

Dijous de 19.30h a 21.00h

Del 21 d'abril al 16 de juny de 2022

Lloc: Porxada de Can Planoles.

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 2:

Es realitzaran entrenaments de 8 a 10km.

Dimecres de 19.30h a 21.00h

Del 20 d'abril al 22 de juny de 2022

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 Raquel Yuste monitora d'hipopressius i fisioterapeuta.

Dimarts de 08.00h a 09.00h - Grup 1

Del 19 d'abril al 21 de juny de 2022

Lloc: Pavelló Municipal

Dimarts de 09.15h a 10.15h- Grup 2

Del 19 d'abril al 21 de juny de 2022

Lloc: Pavelló Municipal

Dimecres de 20.30h a 21.30h

Del 20 d'abril al 22 de juny de 2022

Lloc: Gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

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 de 09.15h a 10.30h

Del 21 d'abril al 23 de juny de 2022

Lloc: Pavelló municipal

Hatha Ioga

Dimecres de 18.00h a 19.15h

Del 20 d'abril al 22 de juny de 2022

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 25 d'abril al 20 de juny de 2022

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 20 d'abril al 22 de juny de 2022

Lloc: Porxada de Can Planoles

ESTIRAMENTS TARDA

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

A càrrec de Sandra Valverde, Naturòpata Corporal i experta en Automassatge i Autocura.

Dimarts de 18.00h a 19.00h

Del 19 d'abril al 21 de juny de 2022

Lloc: Gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

Cal portar roba còmoda, estora.

MINDFULNESS

Exercicis i tècniques de relaxació guiada que ens permetran connectar-nos amb el moment present a través de l'atenció plena i alliberar-nos de les tensions físiques, mentals i emocionals que puguem acumular al llarg del dia

A càrrec de Sandra Valverde, Naturòpata Corporal i experta en Automassatge i Autocura.

Dijous de 19.00h a 20.00h

Del 21 d'abril al 16 de juny de 2022

Lloc: Gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

Cal portar roba còmoda, estora i manta.