

MESURES EXCEPCIONALS 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
- Es farà un control de la temperatura en accedir al recinte
- 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 divendres 16 d'octubre a les 09.00h fins el dijous 22 d'octubre a les 23.55h.

No residents a Roda de Ter

S'obren el diumenge 18 d'octubre a les 09.00h fins el dijous 22 d'octubre 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:

PAVEL·LÓ MUNICIPAL D'ESPORTS

Av. Tecla Sala, s/n

618 29 92 37

esportsroda@rodadeter.cat

esportsroda@rodadeter.cat



PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

TARDOR 2020

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 28 d'octubre de 2020 al 3 de febrer 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 27 d'octubre de 2020 al 2 de febrer 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

Del 26 d'octubre de 2020 a l'1 de febrer 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 27 d'octubre de 2020 al 2 de febrer de 2021

Lloc: Gimnàs Escola emili Teixidor

Cal portar manta, tovallola o màrrega.

GINNÀSTICA 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 29 d'octubre de 2020 al 4 de febrer 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 29 d'octubre de 2020 al 4 de febrer 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

Del 26 d'octubre de 2020 a l'1 de febrer de 2021

Nivell 2:

Es realitzaran entrenaments de 8 a 10km.

Dimarts de 19.30h a 21.00h

Del 27 d'octubre de 2020 al 2 de febrer 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 28 d'octubre de 2020 al 3 de febrer 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.