



PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

TARDOR 2024

AJUNTAMENT DE RODA DE TER



PRESENTACIÓ

Des de la Regidoria d'Esports us presentem la temporada de Tardor 2024 del Programa d'activitat física i salut.

Fer qualsevol tipus d'activitat física és bo pel nostre cos, per la nostra ment i per les nostres relacions socials.

Mantenim les activitats que més agraden, com a novetats oferim taller de Salsa, estiraments tècnics i oferim de nou l'activitat puntual de Bany de Gong.

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!

ESTIRAMENTS

(GRUP 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.

Dimecres de 09.15h a 10.15h

Del 2 d'octubre al 18 de desembre de 2024

Al 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

De l'1 d'octubre al 17 de desembre de 2024

Al Pavelló Municipal

(Cal portar estora i pilota de pilates)

DANSA DEL VENTRE

Descobreix tots els beneficis (físics, emocionals i mentals) que ens aporta aquesta dansa ancestral destacant les millores a nivell postural i de salut pèlvica.

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

Dijous de 18.00h a 19.15h. Grup iniciació
Del 3 d'octubre al 19 de desembre de 2024
Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

Dijous de 19.30h a 21.00h. Grup avançat
Del 3 d'octubre al 19 de desembre de 2024
Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

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.

Dimecres de 20.20h a 21.20h
Del 2 d'octubre al 17 de desembre de 2024
Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor
(Cal portar estora i goma)

MARXA NÒRDICA

La Marxa Nòrdica consisteix a caminar amb uns bastons especialment dissenyats per a aquesta activitat esportiva amb una tècnica específica. En el taller es faran sortides d'entre 6 i 10 km per l'entorn, augmentant el desnivell de manera progressiva. Adreçada a persones que ja han realitzat Marxa Nòrdica.

A càrrec de Sílvia Soler, tècnica dinamitzadora d'activitats esportives i instructora de marxa nòrdica.

Dijous de 17.30h a 19.00h. Grup nivell 2

Del 3 d'octubre al 19 de desembre de 2024

Inici des del Pavelló Municipal

SALSA

La salsa és un ball afrocaribeny que neix de l'encontre entre diferents modalitats de música ballable pròpies de l'Amèrica Llatina amb el jazz.

Curs d'iniciació als passos principals de Salsa. Recomanat inscriure's per parelles.

A càrrec de Robert Salas, professor de Balls de Saló, membre de la AEMBS i l'ABSSE. Ballarí i coreògraf de TV.

Dimecres de 20.30h a 21.30h.

Del 2 d'octubre al 18 de desembre de 2024

Al gimnàs de l'Escola Sòl del Pont

IOGA SUAU

El ioga suau és una pràctica on treballem la força, la mobilitat i la flexibilitat des de les seves bases, amb moviments suaus i sostenibles, sempre acompanyades d'una correcta respiració. Aquest treball físic, practicat amb consciència i presència, es veu reflectit en la nostra part emocional i mental.

És adequat per a persones que s'inicien en la pràctica de ioga o bé busquen una intensitat baixa.

A càrrec de Mar Palomares , professora de ioga.

Dijous de 09.15h a 10.30h

Del 3 d'octubre al 19 de desembre de 2024

Sala de ioga de Can Planoles

(Cal portar estora i manta)

HATHA VINYASA IOGA

Amb seqüències de postures treballem la tonificació, flexibilitat i equilibri físics amb especial cura en l'alineament corporal. Integrem tècniques de respiració i relaxació que aporten equilibri mental. Treballem a nivell físic amb una mirada integral tenint cura així de ment, cos i ànima per caminar cap al benestar, la presència i la consciència pura.

Les sessions tenen una intensitat de mitjana a alta, acompanyant les participants trobar el seu propi ritme, intensitat i nivell de repte.

A càrrec de Judit Martín, professora de ioga i Dansa

Dimecres de 18.00h a 19.15h

Del 2 d'octubre al 18 de desembre de 2024

Sala de ioga de Can Planoles

(Cal portar estora i manta)

ZUMBA

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

A càrrec de Cintia Simon, instructora de zumba.

Dilluns de 19.00h a 20.00h

Del 30 de setembre al 16 de desembre de 2024

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

Dilluns de 20.10h a 21.10h

Del 30 de setembre al 16 de desembre de 2024

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

BANY DE GONG SONOTERAPIA

(ACTIVITAT D'UN SOL DIA)

Estira 't, tanca els ulls i experimenta un viatge cap el Univers a través del so del Gong.

El Gong es un instrument ancestral que ens permet arribar a nivells profunds de relaxació però també de consciència i que aporta beneficis a nivell físic, mental, emocional i espiritual.

A càrrec de Laia Blasco, experta en benestar, natura i vibració.

Dissabte de 10.00h a 12.00h

5 d'octubre de 2024

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

ESTIRAMENTS

(GRUP 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. Grup 1

De l'1 d'octubre al 17 de desembre de 2024

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

Dimecres de 18.00h a 19.00h. Grup 2

Del 2 d'octubre al 17 de desembre de 2024

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

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.

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

Dimarts de 19.15h a 20.15h

De l'1 d'octubre al 17 de desembre de 2024

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

ENTRENAMENT FUNCIONAL

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

A càrrec de Bruno Aguilar, tècnic en condicionament físic.

Dilluns de 21.00h a 22.00h

Del 30 de setembre al 16 de desembre de 2024

Gimnàs de l'Escola Sòl del Pont

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 2 d'octubre al 18 de desembre de 2024

A la Carpa Municipal

ESTIRAMENTS TÈCNICS

Estiraments adreçats a persones que practiquen esport habitualment, per millorar l'elasticitat i la mobilitat articular.

A càrrec de Marina Ribelles, tècnica en condicionament físic.

Dijous de 19.30h a 20.30h

Del 3 d'octubre al 19 de desembre de 2024

Gimnàs de l'Escola Sòl del Pont

(Cal portar estora)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
	9:30-11:00 PILATES	9:15-10:15 ESTIRAMENTS (GRUP MATÍ)	9:15-10:30 IOGA SUAU
	18:00-19:00 ESTIRAMENTS (GRUP TARDA 1)	18:00 -19:15 HATHA VINYASA IOGA 18:00-19:00 ESTIRAMENTS (GRUP TARDA 2)	17:30-19:00H MARXA NÒRDICA 18:00-19:15 DANSA DEL VENTRE (INICIACIÓ)
19:00-20:00 ZUMBA 20:10- 21:10 ZUMBA 21:00-22:00 ENTRENAMENT FUNCIONAL	19:15-20:15 MINDFULNESS	20:30-21:30 SALSA 20:20 - 21:20 GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA 20:30-22:00 COUNTRY	19:30-20:30 ESTIRAMENTS TÈCNICS 19:30-21:00 DANSA DEL VENTRE (AVANÇAT)

INSCRIPCIONS

Residents a Roda de Ter

Del 3 de setembre a les 09.00h fins el 15 de setembre a les 23.55h.

No residents a Roda de Ter

Del 6 de setembre a les 09.00h fins el 15 de setembre a les 23.55h.

Inscripcions presencials

Al pavelló municipal d'esports, del 3 al 13 de setembre de dilluns a divendres 09.00h a 12.00h. Caldrà fer el pagament amb targeta de crèdit.

Inscripcions en línia a:
www.rodadeter.cat

Preu

35,00€ el taller trimestral

10,00€ el taller d'un dia

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.
- Cal respectar el període d'inscripcions, no se'n faran fora de termini.
- Només es tornaran els diners si per motius de la regidoria cal suspendre els tallers.
- El nombre de sessions per trimestre ve determinat pel calendari anual.



AJUNTAMENT DE RODA DE TER



**Diputació
Barcelona**