

# DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

*"MÉS MOVIMENT, MÉS VIDA"*

**DIMARTS 7/04**

## YIN IOGA

**Hora:** 9.30h a 10.30h

**Lloc:** Sala polivalent Estadi

**Edat:** A partir de 18 anys

**Què és?** Una pràctica pausada i meditativa per connectar amb el teu interior.

**Com es fa?** Postures passives que es mantenen entre 3 i 5 minuts.

**Beneficis:** Millora la flexibilitat, allibera tensions profundes (fàscia) i redueix l'estrès. Troba el teu equilibri i regala't un moment de silenci.

**Organitza:** Àrea d'Esports



**DIMECRES 8/04**

## CAMINADA SALUDABLE

**Hora:** 11.30h a 12.30h

**Lloc de trobada:** Parc del Tramuntana

**Edat:** A partir de 18 anys

**Què és?** És una activitat física moderada, apta per a totes les edats, que consisteix a realitzar un recorregut a peu amb l'objectiu de millorar la salut física i mental. És un espai per gaudir de l'exercici a l'aire lliure i fomentar la comunicació i els llaços socials entre els participants.

**Organitza:** SSIBE (inclou petit refrigeri)



# DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

*"MÉS MOVIMENT, MÉS VIDA"*

**DIJOURS 09/04**

## **MATÍ**

### **AIGUAGIM**

**Hora:** 9.15h a 10.00h

**Lloc:** Piscina Municipal

**Edat:** A partir de 18 anys

**Material:** Gorro de bany, banyador i xancletes

**Què és:** L'activitat física perfecta que combina exercici i diversió a l'aigua.



- Cuida les teves articulacions: La flotabilitat redueix el risc de lesions.
- Tonifica tot el cos: La resistència de l'aigua enforteix els teus músculs.
- Millora el teu cor: Augmenta la salut cardiovascular i la circulació.

**Organitza:** Àrea d'Esports

## **TARDA**

### **PISCINA FAMILIAR**

**Hora:** 17.30h a 18.15h / 18.30h a 19.15h

**Lloc:** Piscina Municipal

**Edat:** 3-5 anys primera hora; 6-11 anys segona hora

Han d'anar acompanyats d'un adult.

**Material:** Gorro de bany, banyador i xancletes

**Què és:** Sessió recreativa i lúdica amb diferents materials.

**Organitza:** Àrea d'Esports



# DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

*"MÉS MOVIMENT, MÉS VIDA"*

**DIVENDRES 10/04**

## **MATÍ**

**ACTIVA'T: RUTINA DIÀRIA PEL DIA A DIA**

**Hora:** 10.30h

**Lloc:** Estadi Municipal

**Edat:** A partir de 18 anys

Material de casa: estora, tovallola i aigua.

**Què és:** Sessió guiada pensada per activar tot el cos de manera suau i accessible. Aprendrem exercicis senzills de força, mobilitat i flexibilitat que després podreu repetir fàcilment a casa. Ideal per a persones que volen començar a moure's i incorporar hàbits saludables al seu dia a dia.

**Organitza:** Àrea d'Esports



## **TARDA**

**SOCIAL RUN**

**Hora:** 17.00h


**Lloc trobada:** Parc Tramuntana

**Edat:** A partir de 18 anys

**Material:** Roba esportiva i aigua

**Què és:** Running per millorar la resistència aeròbica a un ritme còmode que permeti mantenir una conversa fluida, afavorint la cohesió del grup i el benestar general dels participants.

**Organitza:** Àrea d'Esports

**Servei de canguratge** 



# DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

*"MÉS MOVIMENT, MÉS VIDA"*

**DISSABTE 11/04**

## ESTADI CHALLENGE

**Hora inici:** 9.30h

**Lloc:** Estadi Municipal

**Edat:** Apte per a tots amb mínim de condició física

**Material:** Roba esportiva i aigua

**Què és:** Circuit de 8 estacions diferents individual o per parelles, adaptat a tot tipus d'edats, en el qual després de finalitzar cada posta es fa una volta a la pista d'atletisme entrant per l'arc d'arribada.

**Organitza:** Àrea d'Esports

Al finalitzar la prova, es farà un pica-pica amb ambient musical.

*Servei de canguratge* 🐼

## CIRCUIT

1. Salt al caixó
2. Llançament de pilota medicinal (per sobre corda)
3. Farmer carry amb kettlebell en ziga-zaga
4. Arrossegament de trineu
5. Abdominals amb fitball
6. Squats amb sandbag (trepitjant per dins els cercles)
7. Memory amb boles de pes: Transport de boles i fer un patró
8. Circuit final:
  - Ziga-zaga
  - Pas per sota corda
  - Escala d'agilitat
  - Salt de tanques
  - Tombarella al matalàs



# DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

*"MÉS MOVIMENT, MÉS VIDA"*

**DISSABTE 11/04**

## XERRADA DESENVOLUPAMENT PSICOMOTOR DEL NADÓ

**Hora inici:** 11.00h

**Lloc:** Sala de Dansa de Can Genís

**Què és:** Dedicarem una estona a posar les bases teòriques del desenvolupament psicomotor infantil i una altra a observar el moviment dels petits, jugant amb ells i elles.

**Organitza:** Pla de Salut Municipal



**DILLUNS 13/04**

## MARXA NÒRDICA

**Hora inici:** 11.15h

**Durada:** 2h aprox.

**Lloc:** Pàrquing del Cementiri

**Edat:** A partir de 18 anys

**Què és:** Realitzarem una sessió de marxa nòrdica oberta d'unes 2 hores aproximadament per promoure l'activitat física i els hàbits saludables

**Organitza:** Dipsalut



# DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

"MÉS MOVIMENT, MÉS VIDA"

**DIUMENGE 19/04**

## SESSIÓ DE DANSATERÀPIA

**Hora inici:** 11.00h

**Durada:** 1h

**Lloc:** Museu del Suro

**Edat:** A partir de 18 anys

**Preu:** 3€

**Què és:** A través de diferents materials elaborats amb suro (llesques, pannes o roba) explorarem el cos, la percepció i la relació amb l'entorn. El tacte, el pes, la textura i el so del material esdevindran estímuls per activar el moviment conscient i la creativitat. Una proposta per activar el cos, habitar l'art i experimentar el museu des del moviment.

Organitza: Museu del Suro



## INSCRIPCIÓ PRÈVIA OBLIGATÒRIA

Escull les teves activitats preferides i apunta't de les següents maneres:

- Truca al 972 304494
- Presencialment a la Piscina Municipal.
- Escaneja el Codi QR:



Museu del Suro de Catalunya  
Palafrugell  
MNACTEC

