

## ENTRENAMENT FUNCIONAL

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

A càrrec de Xevi Pascuet, fisioterapeuta i triatleta.

Dilluns de 19.30h a 20.30h. Grup 1  
Del 9 de gener al 27 de març de 2023

Dijous de 19.30h a 20.30h. Grup 2  
Del 12 de gener al 30 de març de 2023

Lloc: Porxada de Can Planoles

Cal portar roba còmoda i calçat adequat.

## PRESENTACIÓ

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

Mantenim les activitats que més agraden, l'hivern no és una excusa per no fer activitats, ser actius és la millor manera de cuidar-nos.

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

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 12 de desembre a les 09.00h fins el 26 de desembre a les 23.55h.

### No residents a Roda de Ter

S'obren el 14 de desembre a les 09.00h fins el 26 de desembre a les 23.55h.

### Inscripcions presencials

Al pavelló municipal d'esports, del 12 al 22 de desembre de dilluns a divendres 09.00h a 14.00h. Caldrà fer el pagament amb targeta de crèdit.

### Inscripcions en línia a

[www.rodadeter.cat](http://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.
- Cal respectar el període d'inscripcions, no se'n faran fora de termini.
- Només es tornaran els diners si per motius sobrevinguts cal suspendre els tallers.
- El nombre de sessions per trimestre ve determinat pel calendari anual.

### MÉS INFORMACIÓ

PAVELLÓ MUNICIPAL D'ESPORTS

Av. Tecla Sala, s/n

618 29 92 37 / 93 850 03 93

[esportsroda@rodadeter.cat](mailto:esportsroda@rodadeter.cat)

[www.rodadeter.cat](http://www.rodadeter.cat)



# PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA I SALUT

## HIVERN 2023



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.

Dimecres de 09.15h a 10.15h. Grup suau

Dimecres de 10.15h a 11.15h. Grup expert  
De l'11 de gener al 29 de març de 2023

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 10 de gener al 28 de març de 2023

Lloc: Pavelló municipal  
Cal portar estora i pilota de pilates.

## 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 12 de gener al 30 de març de 2023

Lloc: Gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

## RUNNING

Tècnica de córrer, sèries, fartleks i estiraments.  
A càrrec de Xevi Pascuet, fisioterapeuta i triatleta.

Nivell 2:  
Es realitzaran entrenaments de 8 a 10km.  
Dimecres de 19.30h a 21.00h  
De l'11 de gener al 29 de març de 2023

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  
Del 10 de gener al 28 de març de 2023  
Lloc: Porxada de Can Planoles

Dimecres de 20.30h a 21.30h  
De l'11 de gener al 29 de març de 2023  
Lloc: Gimnàs de l'Escola Emili Teixidor  
Cal portar estora i goma.

## 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 12 de gener al 30 de març de 2023  
Lloc: Porxada de Can Planoles

Hatha Ioga  
Dimecres de 18.00h a 19.15h  
De l'11 de gener al 29 de març de 2023  
Lloc: Porxada de Can Planoles  
Cal portar estora.

## ZUMBA

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

A càrrec d'Amanda Ruiviejo, instructora de zumba.

Dilluns de 19.30h a 20.30h  
Del 9 de gener al 29 de març 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  
De l'11 de gener al 29 de març de 2023  
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. Grup 1  
Del 10 de gener al 28 de març de 2023

Dimecres de 18.00h a 19.00h. Grup 2  
De l'11 de gener al 29 de març de 2023

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.

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

Dimarts de 19.15h a 20.15h  
Del 10 de gener al 28 de març de 2023

Lloc: Gimnàs de l'Escola Emili Teixidor  
Cal portar roba còmoda, estora i manta.