



**PROGRAMA
D'ACTIVITAT
FÍSICA I SALUT**

PRIMAVERA 2024

AJUNTAMENT DE RODA DE TER



PRESENTACIÓ

Des de la Regidoria d'Esports us presentem la temporada de Primavera 2024 del Programa d'activitat física i salut. Hem renovat la nostra imatge però la essència és la mateixa, millorar el benestar físic i emocional de les persones.

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, recuperem el running, ampliem les hores de zumba i com a novetats oferim faller de batxata, de marxa nòrdica i una 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!



Yolanda Tristancho Manso
Primera tinent d'alcaldia i regidora d'Esports i 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 3 d'abril al 19 de juny 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

Del 2 d'abril al 18 de juny 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 4 d'abril al 20 de juny de 2024

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

Dijous de 19.30h a 21.00h. Grup avançat

Del 4 d'abril al 20 de juny 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.

Dimarts de 08.00h a 09.00h

Del 2 d'abril al 18 de juny de 2024

Al la Porxada de Can Planoles

Dimecres de 20.20h a 21.20h

Del 3 d'abril al 19 de juny 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, començant amb rutes planeres i augmentant el desnivell de manera progressiva.

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

Dijous de 17.30h a 19.00h

Del 4 d'abril al 20 de juny de 2024

Inici des del Pavelló Municipal

BATXATA

La Batxata és un ball resultat de la fusió del ritme del bolero amb altres gèneres musicals antillans, com el son cubà, el txa-txa-txa i el merengue.

Curs d'iniciació als passos principals per ballar Batxata.

Recomanat inscriure's per parelles però amb possibilitat d'inscripcions individuals.

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

Dimecres de 21.00h a 22.00h

Del 3 d'abril al 19 de juny de 2024

Al gimnàs de l'Escola MDSP

IOGA SUAU

Es practiquen seqüències suaus en moviment, així com postures estàtiques per mantenir el cos i ment en forma. El loga suau és una pràctica enfocada en la salut de l'esquena i la millora de la tonificació i flexibilitat del cos.

L'estil suau és adequat tant per a principiants i per a persones que busquen una pràctica d'intensitat baixa.

A càrrec de Stefanie Privoznik, professora de loga.

Dijous de 09.15h a 10.30h

Del 4 d'abril al 20 de juny de 2024

Al la Porxada de Can Planoles

(Cal portar estora i manta)

HATHA IOGA

En les sessions treballem seqüències de postures per buscar tonificació i flexibilitat física. A més practiquem tècniques de respiració i relaxació que aporten equilibri mental. El Hatha ioga té tres propòsits: La purificació del cos, l'equilibri del camp físic, mental i energètic, i el despertar d'una consciència pura.

Les sessions tenen una intensitat mitjana.

A càrrec de Stefanie Privoznik, professora de loga.

Dimecres de 18.00h a 19.15h

Del 3 d'abril al 19 de juny de 2024

Al la Porxada 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 8 d'abril al 17 de juny de 2024

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

Dijous de 19.00h a 20.00h

Del 4 d'abril al 20 de juny de 2024

Al gimnàs de l'Escola MDSP

BANY DE GONG

(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 18.00h a 20.00h

Dia 13 d'abril de 2024

Al la Porxada de Can Planoles

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

Del 2 d'abril al 18 de juny de 2024

Al gimnàs de l'Escola Emili Teixidor

Dimecres de 18.00h a 19.00h. Grup 2

Del 3 d'abril al 19 de juny 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

Del 2 d'abril al 18 de juny 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 Xevi Pascuet, fisioterapeuta i triatleta.

Dijous de 19.30h a 20.30h

Del 4 d'abril al 20 de juny de 2024

A la Porxada de Can Planoles

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 3 d'abril al 19 de juny de 2024

Al la Porxada de Can Planoles

RUNNING

Sortides per l'entorn de 8 a 10km combinant carrera continua amb sèries i fartleks.

A càrrec de Carles Llagostera, entrenador personal.

Dimecres de 19.30h a 21.00h

Del 3 d'abril al 19 de juny de 2024

Inici des del Pavelló Municipal

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
	<p>8:00-9:00 GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA</p>		
	<p>9:30-11:00 PILATES</p>	<p>9:15-10:15 ESTIRAMENTS (GRUP MATÍ)</p>	<p>9:15-10:30 IOGA SUAU</p>
	<p>18:00-19:00 ESTIRAMENTS (GRUP TARDA 1)</p>	<p>18:00 -19:15 HATHA IOGA</p> <hr/> <p>18:00-19:00 ESTIRAMENTS (GRUP TARDA 2)</p> <hr/> <p>19.30-21:00 RUNNING</p>	<p>18:00-19:15 DANSA DEL VENTRE (INICIACIÓ)</p> <hr/> <p>17:30-19:00H MARXA NÒRDICA</p>
<p>19:00-20:00 ZUMBA</p>	<p>19:15-20:15 MINDFULNESS</p>	<p>20:20 - 21:20 GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA</p> <hr/> <p>20:30-22:00 COUNTRY</p> <hr/> <p>21:00-22:00 BATXATA</p>	<p>19:00-20:00 ZUMBA</p> <hr/> <p>19:30-20:30 ENTRENAMENT FUNCIONAL</p> <hr/> <p>19:30-21:00 DANSA DEL VENTRE (AVANÇAT)</p>

INSCRIPCIONS

Residents a Roda de Ter

De l'11 de març a les 09.00h fins el 21 de març a les 23.55h.

No residents a Roda de Ter

Del 13 de març a les 09.00h fins el 21 de març a les 23.55h.

Inscripcions presencials

Al pavelló municipal d'esports, de l'11 al 21 de març de dilluns a divendres 09.00h a 14.00h. Caldrà fer el pagament amb targeta de crèdit.

Inscripcions en línia a:

www.rodadeter.cat

Preu

35,00€ el taller trimestral

5,00€ 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.



**Diputació
Barcelona**