



Vine a fer esport salut!

**Programa d'activitats dinamitzades
a parcs i places**

SETEMBRE-DESEMBRE 2023

**Cal inscripció prèvia a:
<https://esportsalutcornella.cat>**

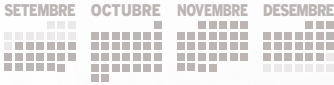


Ajuntament de
Cornellà de Llobregat

**Gratuites
Amb personal
tècnic
especialitzat**

PROGRAMACIÓ REGULAR:

DEL 12 DE SETEMBRE AL 23 DE DESEMBRE



TOTS ELS
DILLUNS

ÀNIM10
09.30 h (Grup A)
11 h (Grup B)
PARC DEL CANAL
DE LA INFANTA

TOTS ELS
DIMECRES

ÀNIM10
09.30 h (Grup A)
11 h (Grup B)
PARC DEL CANAL
DE LA INFANTA

TOTS ELS
DIJOUS

POSA'T EN FORMA
10 h
CAN MERCADER

PASSOS A MILS
18 h
CAP GAVARRA

**ENTRENAMENT
CORRESOLID@RIS**
19.15 h
CAN MERCADER

CARACTERÍSTIQUES DE LES ACTIVITATS:

■ **ÀNIM10:**

Combinació de treball cardiovascular (caminar/córrer) seguit de condicionament físic general i escolta musical.

INTENSITAT: Baixa-mitja

PUNT DE TROBADA: Pista poliesportiva del parc del Canal de la Infanta (c. Mercè Rodoreda)

HORARI:

GRUP A: 09.30 h

GRUP B: 11 h

■ **PASSOS A MILS:**

Rutes guiades pels diferents barris de la ciutat combinades amb exercicis de condicionament físic general.

INTENSITAT: Baixa-mitja

PUNTS DE TROBADA:

GAVARRA: CAP Gavarrà (Bellaterra, 41)

SANT ILDEFONS: CAP Sant Ildefons

(av. República Argentina, 58)

RIERA: CAP Martí i Julià

(av. Baix Llobregat, 13)

INFORMACIÓ SOBRE LES ACTIVITATS:

- Les sessions tenen una durada aproximada d'1 hora, exceptuant les d'ÀNIM10, que són d'1 hora i 30 minuts.
- L'activitat començarà un cop passats 5 minuts respecte l'hora indicada d'inici.
- En cas de pluja, les activitats queden anul·lades.

CONSELLS SALUDABLES:

- Vine a fer les activitats amb calçat esportiu, roba còmoda, una ampolla d'aigua petita i tovallola.
- No vinguis en dejú.
- Beu durant tota l'activitat per a prevenir la deshidratació.
- Si fa molt de temps que no fas activitat física, comença de manera suau i augmenta la intensitat de manera progressiva a mida que vagin passant els dies.
- Cuida la teva alimentació!
- Intenta reduir la ingesta de begudes alcohòliques i el tabac.
- Recorda que és aconsellable fer una hora d'activitat física al dia.
- Hi ha personal tècnic per a assessorar-te i conduir l'activitat.

PER A MÉS INFORMACIÓ:

Departament d'Esports: 93 377 02 12 (Ext.: 1797)
vroldanv@aj-cornella.cat
www.cornella.cat

INSCRIPCIONS: <https://esportsalutcornella.cat>

Organitza:



Ajuntament de
Cornellà de Llobregat



Amb el suport de:



Diputació
Barcelona