



Vine a fer esport salut!

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

SETEMBRE-DESEMBRE 2024

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



Ajuntament de
Cornellà de Llobregat

**Gratuites
Amb personal
tècnic
especialitzat**

PROGRAMACIÓ REGULAR:

DEL 9 DE SETEMBRE AL 21 DE DESEMBRE

TOTS ELS DILLUNS

ÀNIM10

09.30 h (Grup A)

11 h (Grup B)

PL. SANT ILDEFONS

TOTS ELS DIMARTS

ÀNIM10

09.30 h (Grup A)

11 h (Grup B)

PL. SANT ILDEFONS

TOTS ELS DIMECRES

ÀNIM10

09.30 h (Grup A)

11 h (Grup B)

PL. SANT ILDEFONS

PASSOS A MILS

18 h

CAP GAVARRA

ENTRENAMENT CORRESOLID@RIS

19.15 h

CAN MERCADER

TOTS ELS DIJOUS

ÀNIM10

09.30 h (Grup A)

11 h (Grup B)

PL. SANT ILDEFONS

POSA'T EN FORMA

10 h

PARC DE
ROSA SENSAT

CARACTERÍSTIQUES DE LES ACTIVITATS:

■ ÀNIM10:

Treball cardiovascular i de condicionament físic general amb suport musical.

INTENSITAT: Baixa-mitja

PUNT DE TROBADA:

Plaça de Sant Ildefons
(al costat del Centre Cívic)

HORARI:

GRUP A: 09.30 h

GRUP B: 11 h

■ MOU-TE D9:

Treball cardiovascular i de condicionament físic general. Per a persones que han estat temps inactives i volen recuperar el ritme.

INTENSITAT: Baixa

PUNTS DE TROBADA:

Espai Esportiu Sant Ildefons
(av. Línia Elèctrica, 1)

HORARI:

GRUP A: 09 h

GRUP B: 10 h

***Aquesta activitat comença a partir del 4 d'octubre**

■ 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 Gavarra
(Bellaterra, 41)

SANT ILDEFONS:

CAP Sant Ildefons
(av. República Argentina, 58)

RIERA: CAP Martí i Julià
(av. Baix Llobregat, 13)

TOTS ELS DIVENDRES

PASSOS A MILS
09 h
CAP SANT ILDEFONS

MOU-TE D9
09 h (Grup A)
10 h (Grup B)
ESPAI ESPORTIU
SANT ILDEFONS

PASSOS A MILS
10.30 h
CAP MARTÍ I JULIÀ

TOTS ELS DISSABTES

**MASTERCLASS
SALUDABLE**
10 h
CAN MERCADER

ACTIVITATS PUNTUALS:

**ENTRENAMENT
CORRESOLID@RIS
ESPECIAL**

Els dimecres
25 DE SETEMBRE
30 D'OCTUBRE
27 DE NOVEMBRE
18 DE DESEMBRE
ESTADI PILAR PONS
(av. Baix Llobregat, s/n)
19.15 a 20.30 h



*Vine a fer
esport salut!*

■ POSA'T EN FORMA:

Treball d'estiraments i mobilitat al ritme de la música.

INTENSITAT: Baixa
PUNT DE TROBADA:
Parc de Rosa Sensat
(av. dels Alps)

■ MASTERCLASS SALUDABLE:

Activitat de condicionament físic general amb autocàrregues.

INTENSITAT: Mitja
PUNT DE TROBADA:
Rocòdrom Can Mercader
(ctra. de l'Hospitalet, 110)

■ ENTRENAMENT CORRESOLID@RIS:

Entrenaments per a corredors i corredores amb o sense experiència al món del "running".

GRUP A: Nivell alt
GRUP B: Nivell mig
GRUP C: Nivell baix
GRUP D: Nivell iniciació
GRUP E: "andasolidaris"
PUNT DE TROBADA:
Rocòdrom Can Mercader
(ctra. de l'Hospitalet, 110)

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)
voldanv@aj-cornella.cat

INSCRIPCIONS: <https://esportsalutcornella.cat>

www.cornella.cat

 [aj.cornella](https://www.instagram.com/aj.cornella)

 [aj.cornellallobregat](https://www.facebook.com/aj.cornellallobregat)

Organitza:



Ajuntament de
Cornellà de Llobregat



Amb el suport de:



Diputació
Barcelona