



# *Vine a fer esport salut!*

**Més de 200 activitats dinamitzades  
als parcs, places, i també a la piscina**

**GENER-ABRIL 2020**

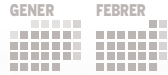


Ajuntament de  
Cornellà de Llobregat

**Gratuïtes  
i sense  
inscripció.  
Amb tècnics  
especialitzats**

# PROGRAMACIÓ REGULAR

DEL 7 DE GENER AL 4 D'ABRIL



## TOTS ELS DILLUNS

### ÀNIM10

09.30 h (Grup A)

11 h (Grup B)

CAN MERCADER

### PASSOS A MILS

16.30 h

MERCADER-  
COLESTEROL

## TOTS ELS DIMARTS

### PASSOS A MILS

09 h

BARRI RIERA

### MARXA NÒRDICA

10 h

CAN MERCADER

### DESCOBREIX EL MEDI AQUÀTIC

16.45 h

PISCINA  
CAN MILLARS

## TOTS ELS DIMECRES

### ÀNIM10

09.30 h (Grup A)

11 h (Grup B)

CAN MERCADER

### PASSOS A MILS

18 h

BARRI GAVARRA

### ENTRENAMENT CORRESOLID@RIS

19.30 h

CAN MERCADER

## TOTS ELS DIJOUS

### MARXA NÒRDICA

10 h

BARRI RIERA

### POSA'T EN FORMA

19 h

CCRE LA  
SEGARRA

## CARACTERÍSTIQUES DE LES ACTIVITATS:

### ■ ÀNIM10:

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

**GRUP A: INTENSITAT:** Baixa-mitja **HORARI:** 09.30 h

**PUNT DE TROBADA:** Porta principal Palau Can Mercader (ctra. de l'Hospitalet, 110)

**GRUP B: INTENSITAT:** Baixa **HORARI:** 11 h

**PUNT DE TROBADA:** Rocòdrom Can Mercader

### ■ PASSOS A MILS:

Rutes guiades pels diferents barris de la ciutat combinades amb exercicis generals de tonificació.

**INTENSITAT:** Baixa-mitja

**PUNTS DE TROBADA:** GAVARRA: CAP Gavarrà (Bellaterra, 41) MERCADER - COLESTEROL: Davant de la porta de l'edifici de Treball, Parc de Can Mercader (ctra. de l'Hospitalet, 110) SANT ILDEFONS: CAP Sant Ildefons (av. República Argentina, 58) RIERA: CAP Martí i Julià (av. Baix Llobregat, 13)

### ■ MARXA NÒRDICA:

Rutes pels diferents barris de la ciutat amb l'impuls de bastons que afavoreixen un treball integral de tot el cos.

**INTENSITAT:** Baixa-mitja

**PUNT DE TROBADA:** CAN MERCADER: Porta principal del Palau Can Mercader (ctra. de l'Hospitalet, 110)

RIERA: Estadi municipal Pilar Pons (av. Baix Llobregat, s/n)

### ■ DESCOBREIX EL MEDI AQUÀTIC:

Iniciació a la tècnica bàsica de la natació.

**INTENSITAT:** Mitja

**PUNT DE TROBADA:** Piscina Can Millars (Bonavista, 70)

Límit de 15 places. L'accés és per ordre d'arribada

# ACTIVITATS PUNTUALS



## TOTS ELS DIVENDRES

**PASSOS A MILS**  
09 h  
SANT ILDEFONS

**TAI-TXI**  
10 h  
PARC DEL CANAL DE LA INFANTA

**RUNNING FEMENÍ**  
19 h

## TOTS ELS DISSABTES

**MASTERCLASS SALUDABLE**  
11 h  
CAN MERCADER

**ÀNIM10 ESPECIAL LLERA DEL RIU**  
Els dimecres 29 DE GENER ·  
26 DE FEBRER · 25 DE MARÇ  
PASSERA DEL RIU (Verge de Montserrat, s/n)  
09.30 h



**TALLER ALIMENTACIÓ SALUDABLE**  
Els dijous 16 DE GENER ·  
13 DE FEBRER · 12 DE MARÇ  
CENTRE CÍVIC SANT ILDEFONS  
19 h



### ■ TAI-TXI:

Art marcial mil·lenari que ajuda a la millora de la relaxació, la flexibilitat del cos i l'equilibri amb la ment.  
**INTENSITAT:** Baixa  
**PUNT DE TROBADA:** Parc del Canal de la Infanta (entrada carrer Montserrat Roig)

### ■ RUNNING FEMENÍ:

Iniciació al món de la carrera per a grups de dones.  
**INTENSITAT:** Baixa-mitja  
**PUNT DE TROBADA:** Botiga J'Arribu (M. Menéndez Pelayo, 20)

### ■ MASTERCLASS SALUDABLE:

Activitat de tonificació general mitjançant moviments corporals i amb acompanyament musical.  
**INTENSITAT:** Baixa-mitja  
**PUNT DE TROBADA:** Rocòdrom Can Mercader (ctra. de l'Hospitalet, 110)

### ■ TALLER ALIMENTACIÓ SALUDABLE:

**PUNTDETROBADA:** Centre Cívic Sant Ildefons (Gerdera, s/n).  
Taller puntual limitat a 13 persones. Més informació i inscripcions al telèfon 93 377 02 12 (Ext.: 1797) o al correu [voldanv@aj-cornella.cat](mailto:voldanv@aj-cornella.cat), a partir del dilluns de la setmana anterior de cada taller

### ■ ENTRENAMENT CORRESOLID@RIS:

Entrenaments per a corredors 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)

### ■ POSA'T EN FORMA:

Tonificació general del cos seguint el ritme de la música.  
**INTENSITAT:** Baixa-mitja  
**PUNT DE TROBADA:** Centro Cultural Recreativo Extremeño La Segarra (Segarra, s/n)

# INFORMACIÓ SOBRE LES ACTIVITATS:

- Les sessions tenen una durada aproximada d'1 hora, exceptuant les d'ÀNIM 10, que són d'1 hora i 30 minuts i les de DESCOBREIX EL MEDI AQUÀTIC, que són de 45 minuts.
- L'activitat començarà un cop passats 5 minuts respecte l'hora indicada d'inici.
- Totes les activitats tenen 25 places per sessió, exceptuant DESCOBREIX EL MEDI AQUÀTIC, que en té 15.
- Per a l'activitat DESCOBREIX EL MEDI AQUÀTIC l'accés és per ordre d'arribada i no és permès reservar plaça a un altre participant. Un cop sobrepassat el nombre màxim de places, no es permetrà l'accés a més participants. Cal tenir una autonomia a l'aigua de 25 metres. Imprescindible portar banyador, casquet de bany, tovallola i sabatilles de piscina.

## CONSELLS SALUDABLES:

- Vine a fer les activitats amb calçat esportiu, roba còmoda, una ampolla d'aigua petita i tovallola.
- Després d'un àpat important, evita les activitats intenses.
- Beu petits glops d'aigua durant l'activitat.
- 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. Inscriu-te al TALLER D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE!
- Intenta reduir la ingesta de begudes alcohòliques i el tabac.
- Recorda que és aconsellable fer 30 minuts d'activitat física al dia. Si no pots fer-los seguits, intenta fer-los repartits durant la jornada (15 min. + 15 min.).
- El tècnic/dinamitzador està 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](mailto:voldanv@aj-cornella.cat)

<http://www.cornella.cat/ca/PAFES.asp>

Organitza:



Ajuntament de  
Cornellà de Llobregat



Amb el suport de:

