



# *Vine a fer esport salut!*

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

**SETEMBRE-DESEMBRE 2019**

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



Ajuntament de  
Cornellà de Llobregat

# PROGRAMACIÓ REGULAR

DEL 9 DE SETEMBRE AL 21 DE DESEMBRE\*



## 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 CENTRE

### ESPORT POPULAR\*

10 h

CAMP DE FUTBOL  
MUNICIPAL DE  
CORNELLÀ

### 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 CENTRE

### ENTRENAMENT CORRESOLID@RIS

19.30 h

CAN MERCADER

## TOTS ELS DIJOUS

### ESPORT POPULAR\*

10 h

CAMP DE FUTBOL  
DE SANT ILDEFONS

### MARXA NÒRDICA

10 h

BARRI RIERA

### POSA'T EN FORMA

19 h

CCRE LA SEGARRA

\*Els dies festius no hi ha activitats (11 de setembre, 12 d'octubre i 6 i 8 de desembre)

\*L'activitat d'ESPORT POPULAR començarà al novembre

## 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

### ■ ESPORT POPULAR:

Activitats esportives (futbol, walking-futbol, hoquei, rugbi...) adaptades i obertes a tots els nivells.

**INTENSITAT:** Mitja

**PUNT DE TROBADA:** Camp de futbol municipal de Cornellà (Sorrall del riu, s/n) / Camp de futbol Sant Ildefons (Av. Salvador Allende, s/n)

### ■ PASSOS A MILS:

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

**INTENSITAT:** Baixa-mitja

**PUNTS DE TROBADA:** BARRI CENTRE: CAP Gavarra (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 (avda. República Argentina, 58)

### ■ 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)



**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

# ACTIVITATS PUNTUALS

## ÀNIM10 ESPECIAL LLERA DEL RIU

**Els dimecres 25 DE SETEMBRE · 30 D'OCTUBRE · 27 DE NOVEMBRE · 18 DE DESEMBRE**

**PASSERA DEL RIU (Verge de Montserrat, s/n)**  
09.30 h



## TALLER ALIMENTACIÓ SALUDABLE

**Els dijous 19 DE SETEMBRE · 17 D'OCTUBRE · 14 DE NOVEMBRE · 12 DE DESEMBRE**

**CENTRE CÍVIC SANT ILDEFONS**  
19 h



## 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*

## POSA'T EN FORMA:

Tonificació general del cos seguint el ritme de la música.

**INTENSITAT:** Baixa-mitja

**PUNT DE TROBADA:** Centre Cultural Recreatiu

Extremeno La Segarra (Segarra, s/n)

## 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:

**PUNT DE TROBADA:** 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 vroidanv@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)

## DINAMITZACIÓ CIRCUIT ESPORTIU:

Treball general d'acondicionament físic amb estacions i autocàrregues.

**INTENSITAT:** Baixa

**PUNT DE TROBADA:** Circuit esportiu Parc

del Canal de la Infanta (entrada ctra. Sant

Joan Despí - davant estació Trambaix)

## 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 (avda. Baix Llobregat, 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:

