



Vine a fer esport salut!

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

GENER-ABRIL 2022

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



Ajuntament de
Cornellà de Llobregat

**Gratuites
Amb tècnics
especialitzats**

PROGRAMACIÓ REGULAR:

DEL 10 DE GENER AL 9 D'ABRIL



TOTS ELS DILLUNS

ÀNIM10
09.30 h (Grup A)
11 h (Grup B)
CAN MERCADER

TOTS ELS DIMECRES

ÀNIM10
09.30 h (Grup A)
11 h (Grup B)
CAN MERCADER

TOTS ELS DIVENDRES

PASSOS A MILS
09 h
CAP SANT ILDEFONS

PASSOS A MILS
16.30 h
CAN MERCADER

PASSOS A MILS
10.30 h
CAP MARTÍ I JULIÀ

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: Rocòdrom Can Mercader (ctra. de l'Hospitalet, 110)

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 Gavarra (Bellaterra, 41)

SANT ILDEFONS: CAP Sant Ildefons (av. República Argentina, 58)

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

CAN MERCADER: davant de la porta de l'edifici de Treball, Parc de Can Mercader (ctra. de l'Hospitalet, 110)



*Vine a fer
esport salut!*

TOTS ELS
DISSABTES

**MASTERCLASS
SALUDABLE**

11 h
CAN MERCADER

ACTIVITATS PUNTUALS:

ÀNIM10 ESPECIAL LLERA DEL RIU

**Els dimecres 26 DE GENER ·
23 DE FEBRER · 30 DE MARÇ**

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

Grup A: 9.30 h · Grup B: 11 h



ENTRENAMENT CORRESOLID@RIS ESPECIAL

**Els dimecres 26 DE GENER ·
23 DE FEBRER · 30 DE MARÇ**

ESTADI PILAR PONS
(av. Baix Llobregat, s/n)

19.15 h



■ 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)

■ MASTERCLASS SALUDABLE:

Activitat de condicionament físic general amb autocàrregues.

INTENSITAT: Mitja

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.
- S'ha de tenir la mascareta posada en cas de no poder mantenir la distància de seguretat (1,5 metres).
- L'aforament de les activitats està condicionat per les mesures sanitàries vigents dictades pel Departament de Salut per a la contenció de la Covid-19.
- 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.
- 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)
vroidanv@aj-cornella.cat
www.cornella.cat

INSCRIPCIONS: <https://esportsalutcornella.cat>

Organitza:



Ajuntament de
Cornellà de Llobregat



Amb el suport de:

