



Vine a fer esport salut!

**Un ampli programa d'activitats dinamitzades
als parcs, places, i també a la piscina**

SETEMBRE-DESEMBRE 2021



Ajuntament de
Cornellà de Llobregat

**Gratuites
Amb tècnics
especialitzats**

PROGRAMACIÓ REGULAR:

SETEMBRE OCTUBRE

DEL 13 DE SETEMBRE AL 15 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 RIERA

PRIMAL INSTINCT

16.30 h

PRIMAL INSTINCT
BCN

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

19.15 h

CAN MERCADER

TOTS ELS DIJOUS

PRIMAL INSTINCT

17.30 h

PRIMAL INSTINCT

BCN

CARACTERÍSTIQUES DE LES ACTIVITATS:

■ ÀNIM10:

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

INTENSITAT: Baixa-mitja

GRUP A. HORARI: 09.30 h

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

GRUP B. HORARI: 11 h

PUNT DE TROBADA: Rocòdrom Can Mercader

■ 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)

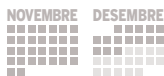
MERCADER - COLESTEROL: Davant de la porta de l'edifici de Treball, Parc de Can Mercader (ctra. de l'Hospitalet, 110)

SANT ILDEFONS: CAP Sant Ildefons

(av. República Argentina, 58)

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

ACTIVITATS PUNTUALS:



TOTS ELS
DIVENDRES

PASSOS A MILS
09 h
SANT ILDEFONS

TOTS ELS
DISSABTES

MASTERCLASS
SALUDABLE
11 h
CAN MERCADER

ÀNIM10 ESPECIAL LLERA DEL RIU

Els dimecres 29 DE SETEMBRE ·
27 D'OCTUBRE · 24 DE NOVEMBRE
· 15 DE DESEMBRE

PASSERA DEL RIU (Verge de Montserrat, s/n)
Grup A: 9.30 h · Grup B: 11 h



ENTRENAMENT CORRESOLIDARIS ESPECIAL

Els dimecres 29 DE SETEMBRE ·
27 D'OCTUBRE · 24 DE NOVEMBRE
· 15 DE DESEMBRE

ESTADI PILAR PONS (Av. Baix Llobregat, s/n)
19.15 h



ESPORT EN FAMÍLIA

Els diumenges 10 D'OCTUBRE ·
14 DE NOVEMBRE · 12 DE DESEMBRE
PUNT DE TROBADA PER DETERMINAR
11 h



■ PRIMAL INSTINCT:

Treball funcional a través d'autocàrregues i el treball d'habilitats motrius bàsiques com córrer, saltar, reptar, etc.

INTENSITAT: Mitja-alta

PUNT DE TROBADA: Primal Instinct BCN
(Carrer del General Joan Prim i Prats, 7)

■ ENTRENAMENT CORRESOLIDARIS:

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)

■ ESPORT EN FAMÍLIA:

Activitats esportives recreatives per a tota la família.

INTENSITAT: Baixa

PUNT DE TROBADA: Per determinar

INSCRIPCIÓ PRÈVIA: Al correu voldanv@aj-cornella.cat

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)
vrolanv@aj-cornella.cat
www.cornella.cat

Organitza:



Ajuntament de
Cornellà de Llobregat



Amb el suport de:



Diputació
Barcelona