



Vine a fer esport salut!

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

ABRIL-JUNY 2024

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



Ajuntament de
Cornellà de Llobregat

**Gratuites
Amb personal
tècnic
especialitzat**

PROGRAMACIÓ REGULAR:

DEL 2 D'ABRIL AL 21 DE JUNY

TOTS ELS DILLUNS

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

TOTS ELS DIMARTS

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

MOU-TE D9
17.30 h
PAVELLÓ RIERA

TOTS ELS DIMECRES

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

FAMIFIT
09.30 h (Grup A)
10.30 h (Grup B)
ASS. VEÏNS RIERA

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)
CAN MERCADER

POSA'T EN FORMA
10 h
PARC DE
ROSA SENSAT

MOU-TE D9
17.30 h
PAVELLÓ CAN
CARBONELL

CARACTERÍSTIQUES DE LES ACTIVITATS:

■ ÀNIM10:

Treball cardiovascular i de condicionament físic general amb suport musical.

INTENSITAT: Baixa-mitja

PUNT DE TROBADA:

Can Mercader
(Ctra. Hospitalet, 110)

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: Mitja

PUNTS DE TROBADA:

RIERA: Pavelló Riera
(Francesc Moragas i Barret, 5)

PEDRÓ: Pavelló Can
Carbonell (Marià Benlliure, s/n)

■ FAMIFIT:

Treball de condicionament físic general amb suport musical. Activitat per a persones nascudes a a partir de l'any 1974.

INTENSITAT: Mitja

PUNTS DE TROBADA:

RIERA: Associació de Veïns
Barri Riera (Sant Jeroni, 41)

SANT ILDEFONS:
C.C. Recreativo Extremeño
"La Segarra" (La Segarra, s/n)

HORARI:

GRUP A: 09.30 h

GRUP B: 10.30 h

TOTS ELS DIVENDRES

PASSOS A MILS
09 h
CAP SANT ILDEFONS

PASSOS A MILS
10.30 h
CAP MARTÍ I JULIÀ

FAMIFIT
09.30 h (Grup A)
10.30 h (Grup B)
C.C. LA SEGARRA

TOTS ELS DISSABTES

**MASTERCLASS
SALUDABLE**
10 h
CAN MERCADER

ACTIVITATS PUNTUALS:

**ENTRENAMENT
CORRESOLID@RIS
ESPECIAL**
Els dimecres
24 D'ABRIL
29 DE MAIG
19 DE JUNY
ESTADI PILAR PONS
(av. Baix Llobregat, s/n)
19.15 a 20.30 h



*Vine a fer
esport salut!*

■ 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)

■ 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
www.cornella.cat

INSCRIPCIONS: <https://esportsalutcornella.cat>

Organitza:



Ajuntament de
Cornellà de Llobregat



Amb el suport de:



Diputació
Barcelona