

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Granollers CAMINA és un programa que promou i organitza el Servei d'Esports de l'Ajuntament de Granollers.

El programa s'adreça a la població general, principalment a persones majors de 50 anys que no tinguin cap problema mèdic que els contraindiqui caminar o a persones que necessitin fer activitat física, recomanada pel seu metge.

El programa Granollers Camina, s'ha marcat els següents objectius:

Impulsar una activitat física saludable i de millora de la qualitat de vida, apta per a persones majors de 50 anys i obert a tota la població de Granollers.

Donar una alternativa més a aquelles persones que el metge els hi ha recomanat exercici físic, mitjançant el programa d'Activitat Física i Salut (AFIS) i per tant esdevenir una eina de referència per a la prescripció de l'exercici físic amb finalitats saludables de forma coordinada i consensuada entre els diferents sectors professionals implicats en el consell i prescripció d'activitat física saludable, amb el suport de coneixements basats en la màxima evidència científica.

Promoure l'exercici físic saludable com a mètode de prevenció i tractament de malalties cardiovasculars.

Fomentar la pràctica de l'activitat física entre la població de manera senzilla i gaudint alhora del seu municipi i el seu entorn.

Afavorir les relacions socials entre la gent que participi al programa.

Inscripcions:

Es fan a partir del 19 d'agost de 2019 i durant tot el curs, a les Oficines del Servei d'Esports (c. Jaume Camp i Lloreda, 1, Granollers) de 9 a 14 h o través de la seuelectronica.granollers.cat

El preu de tot el curs és de 20€. Inclou assegurança d'accidents.

Els participants hauran de presentar un certificat mèdic o document semblant conforme són APTES per la pràctica esportiva.

Horaris:

Marxa Nòdica 1: dilluns i dimecres de 9.30 a 11 h aprox.

Marxa Nòdica 2: dimarts i dijous de 9.30 a 11 h aprox.

Marxa Nòdica 3: dimarts d'11:30 a 13 h aprox. (nivell avançat)

Totes les caminades es fan amb sortida i arribada al Palau d'Esports.

Material i Equipació:

Cal portar roba i calçat còmode (recomanable calçat tipus esportiu)

Per les persones que s'inscriguin en el programa de Marxa Nòrdica, és imprescindible portar els bastons adients per fer aquesta modalitat de caminar.

En el cas que no se'n disposi, l'Ajuntament en facilitarà de préstec a un màxim de 25 participants pels nous inscrits dels grups d'iniciació. (Marxa Nòrdica 1 i2)

Per a més informació podeu trucar al servei d'Esports al telèfon 93 842 68 47

Fer esport és fer salut. Consulteu el vostre metge o metgessa, o feu-vos una revisió mèdica esportiva (més informació: Centre de Medicina de l'Esport, c. dels Voluntaris, 92, núm. 2 Granollers - Tel. 93 870 54 13)

Población

Población General - Cualquiera (Persones de més de 50 anys)

Persona de contacto

Jordi Romea (938426847) (jromea@granollers.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Servei d'Esports (Aj. de Granollers)

Fecha de última actualización de la actividad

19/09/2021

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Joan Camp i Lloreda 1 08401 Granollers Granollers Barcelona Catalunya España



Página web del proyecto

<http://www.granollers.cat/esports/activitat-fisica-i-salut-Granollers-Camina>

Imagen de la Actividad



Ajuntament
Granollers

GRANOLLERS CAMINA

ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE
PER A LA GENT GRAN

Millora la qualitat de vida
i gaudeix de l'entorn natural!