

Esports i Salut "Mou la Vida"

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

El programa d'activitat física i salut "**Mou la Vida**" està dissenyat per realitzar 2 sessions setmanals d'activitat física obertes a la ciutadania i centrades en les edats compreses entre els 45 i el 90 anys.

Aquest programa es desenvolupa conjuntament entre la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Cunit i el departament de Medicina comunitària del **CAP Cunit**, sumant la dinamització i captació del **Complex Esportiu Municipal Els Joncs** de Cunit.

S'ofereix a la ciutadania 2 capsules setmanals (**dimecres i divendres**) de 2h de durada (de **8:30h a 10:00h**), on els dimecres es destina principalment a una sessió indoor on realitzen treball de coordinació, força bàsica i treball cardiovascular adaptat a les possibilitats dels assistents.

La segona sessió (divendres) es realitza una sessió outdoor (quan hi ha bon temps) consistent en caminades i marxa nòrdica, més centrada en treball cardiovascular. Els mesos de pitjor oratge, es segueix desenvolupant al **Pavelló Els Joncs**.

Ambdues sessions tenen un component socialitzador, on també s'aprofita per fomentar les relacions socials i comunitàries, afavorint la interrelació dels assistents i treballar l'aspecte psicosocial i emocional a través de l'A AFF.

L'activitat és gratuïta i dirigida per un tècnic esportiu.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Gran part dels assistents són majors de 65 anys, però assisteix molta gent entre els 45 i els 65 anys.)

Persona de contacto

Miguel Angel Belda (977 67 40 80) (mabelda@cunit.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Cunit/CAP Cunit/ CEM els Joncs

Fecha de última actualización de la actividad

04/02/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle les sorres 17 43881 Cunit Pavelló Municipal Els Joncs Cunit Tarragona Catalunya España



Fecha de la Actividad

De 26/08/2024 a 25/07/2025

Imagen de la Actividad

Mou



