

Fem esport als Barris

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Com? La ciutadania haura de dirigir-se als espais establerts al programa al dia i hora indicats. L'aforament sera de 50 persones. En cas de condicions climatologiques adverses l'activitat se suspendra.

Activitats

- **Fit Tono:** Activitat dirigida mixta que combina exercicis cardiovasculars i de tonificació muscular amb el propi cos sense material. Intensitat mitja.
- **Fit Dance:** Activitat dirigida coreografiada que combina diferents estils musicals (ritmes llatins, pop, dansa). Intensitat mitja/alta.

Ubicacions

Les activitats es realitzaran a l'espai públic, espais oberts a l'aire lliure com places, pares rambles... **Les ubicacions poden variar al llarg de la temporada en funció de les necessitats i usos.**

Horaris

Sessions setmanals, coordinant horaris de matí i tarda per facilitar la conciliació familiar. S'ha tingut en compte que siguin espais propers als centres educatius en horaris de matins i d'instal·lacions esportives on les entitats esportives tenen entrenaments amb nens i nenes en horaris de tarda.

Materials

Per a dur a terme l'activitat és obligatori l'ús de roba i calçat esportiu. També es recomana ampolla d'aigua i tovallola.

INCRIPCIÓ EN LINIA (Enllaç al web de l'activitat)

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (entre els 18 i 65 anys.)

Persona de contacto

Elena Bermejo (936641054) (esports@castelldefels.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Castelldefels_Secció d'Esports

Fecha de última actualización de la actividad

04/06/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle del Castanyer s/n 08860 Castelldefels Parcs i jardins Castelldefels Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 01/10/2025 a 19/06/2026

Página web del proyecto

<https://castelldefelsfemesport.com/fem-esport-als-barris/>