Publicat a *Ajuntament de Granollers* (https://www.granollers.cat)



[1]

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 mitjançant el programa d'Activitat Física i Salut (AFIS) ja en funcionament des dels Serveis d'Esports i Salut Pública de l'Ajuntament de Granollers.

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:

A partir del 4 de setembre i durant tot el curs a les oficines del Servei d'Esports (c. Jaume Camp i Lloreda, 1, Granollers) de 9 a 14 h.

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:

Inici de l'activitat és el **dilluns 11 de setembre** fins a finals de juny, seguint el calendari escolar.

Marxa Nòdica 1: dilluns i dimecres de 9.30 a 11 h aprox.
Marxa Nòrdica 2: dimarts i dijous de 9.30 a 11 h aprox.

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

Material i Equipació:

Cal portar roba i calçat còmoda (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.

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)

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, // dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?>

Galeria de fotos

- 

[2]

-  [3]
- 

[4]

endif; ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:https://www.granollers.cat/esports/activitat-fisica-i-salut-Granollers-Camina

Enllaços
[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2017/11/1.jpg
[2] https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2017/11/c8uds3sxuaejtj1.jpg
[3] https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2018/10/32692538_1734055056671851_7100811104820920320
[4] https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2018/10/32807497_1734053846671972_4959278748189851648