

GRANOLLERS CAMINA



Ajuntament
Granollers

**ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE
PER A LA GENT GRAN**

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

QUÈ ÉS?

Granollers Camina és un programa que promou i organitza el Servei d'Esports de l'Ajuntament de Granollers amb l'objectiu d'impulsar una activitat física saludable com a mètode de prevenció i tractament de malalties cardiovasculars i millora de la qualitat de vida. Es tracta, sobretot, de fomentar la pràctica de l'activitat física entre la població de manera senzilla, alhora que es gaudeix del municipi i l'entorn.

COM SÓN LES CAMINADES?

El programa s'estructura a partir de rutes per diferents zones urbanes i interurbanes. Hi ha dos tipus de caminades, suaus i assequibles, adaptades a les possibilitats i necessitats del col·lectiu de gent gran.

Caminades: no cal material complementari.

Marxa nòrdica: és una manera de caminar que inclou no només l'acció de les cames, sinó també de la part superior del cos. Es tracta de caminar impulsant-nos amb dos bastons dissenyats especialment per a aquesta modalitat esportiva que simula l'acció de l'esquí de fons.

QUIN PREU TÉ?

El preu de tot el curs és de 18 €. Inclou dues caminades per setmana durant tot el curs, guiades per un tècnic del Servei d'Esports, amb una assegurança d'accidents.

INSCRIPCIONS

Es fan a les oficines del Servei d'Esports de l'Ajuntament de Granollers, c. Jaume Camp i Lloreda, 1, de 9 h a 14 h.

Les persones participants hauran de presentar un certificat o document similar d'aptitud per a la pràctica esportiva.

HORARI

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

Grup 2 Caminades: dimarts i dijous de 9.30 h a 11 h aprox.

Grup 3 Marxa nòrdica: dimarts i dijous d'11.30 h a 13 h aprox.

Totes les caminades es fan amb sortida i arribada al Palau d'Esports (c. dels Voluntaris, 92, 2)

MATERIAL I EQUIPACIÓ

Cal portar roba i calçat còmodes (es recomana dur calçat esportiu).

Les persones inscrites al programa de marxa nòrdica hauran de portar els bastons adients per practicar aquesta modalitat. L'Ajuntament en facilitarà en préstec a un màxim de 25 participants.

