

Pas a pas, nou programa esportiu per a la gent gran

Les persones majors de 60 anys poden participar d'un programa que millora la qualitat de vida, la condició física i demostra els beneficis de caminar. Les inscripcions, gratuïtes, es



[+](#) [1]

Aconseguir caminar entre 10.000 i 12.000 passos cada dia és el fàcil repte que proposa el programa Pas a pas, coordinat per l'Ajuntament de Granollers amb la col·laboració tècnica de l'entitat Esport3 (especialitzada amb gent gran) i amb el suport de l'Escola Universitària Blanquerna.

El programa que forma part d'un estudi compta amb un tècnic especialista que supervisarà el número de passos duts a terme setmanalment per tots els participants en els dies que no estan directament controlats. Mitjançant un podòmetre i un "registre de camp" que s'entregarà als participants es podrà controlar el que caminem cada dia. El treball de camp es distribuirà en grups de 50 persones amb un monitor per grup durant dos dies a la setmana amb una durada d'un hora cada sessió. Els podòmetres es començaran a repartir el dia 17 de desembre (Museu de Granollers, 20 h), en l'acte de celebració dels 25 anys del Centre de Medicina de l'Esport, al qual participarà el doctor granollerí Carles Vallbona, metge especialista en medicina preventiva i comunitària.

D'una forma autònoma, però constant, Pas a pas vol facilitar la bona pràctica esportiva a majors de 60 anys i al mateix temps vol demostrar els beneficis de caminar, la millora de la seva condició física i per tant de la seva qualitat de vida. Aquest programa és gratuït començarà el 12 de gener i finalitzarà a finals del mes de juny de 2009. Les inscripcions es poden fer al Servei d'Esports o trucant al 93 879 49 05. D'altra banda, el proper dijous 4 de desembre a les 16 h al centre cívic Jaume Oller tindrà lloc una sessió informativa sobre el programa.

// 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 ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>
comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/noticies/sala-premsa/pas-pas-nou-programa-esportiu-gent-gran#comment-0>

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/importades_d6/initial_import/noticia/5258_imatges_0.jpg