

# SESSIONS DINAMITZACIÓ

## PARC URBÀ DE SALUT I ITINERARIS SALUDABLES

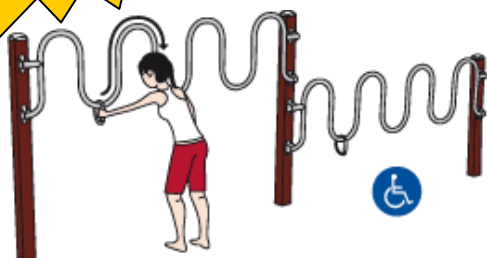


**CADA DIVENDRES a les 15:30h \***

**Lloc: Quedem al Parc Urbà de Salut**

**SERVEI  
GRATUÏT**

**PER A  
TOTS ELS  
PÚBLICS**



- 20 SESSIONS PARC SALUT i 6 SESSIONS DE "CAMINADES SALUDABLES".
- MÉS DE 30 EXERCICIS POSSIBLES.
- SESSIONS FORMATIVES. SEGUIMENT INDIVIDUALITZAT i COL·LABORACIÓ AMB ELS C.A.P.
- MONITOR LLICENCIAT EN EDUCACIÓ FÍSICA
- GENT GRAN, JOVES, ADULTS, ATLETES, PERSONES AMB NECESSITATS ESPECIALS, RECUP. LESIONS, GRUPS ESPECÍFICS (Diabetis, Fibromiàlgia, etc.)...TOTHOM HI TÉ CABUDA.
- EN CAS DE PLUJA, SESSIÓ EN INTERIOR. (Local Can Sià, primer pis).

Contacte:

David Gómez Pérez. Llicenciat Educació Física (Col·legiat 52644)

Correu electrònic: [dinamitzacio@edat3.com](mailto:dinamitzacio@edat3.com)

Telèfon contacte: 676 55 66 28

**VINE I PARTICIPA!**

**APROFITA LA OPORTUNITAT.**

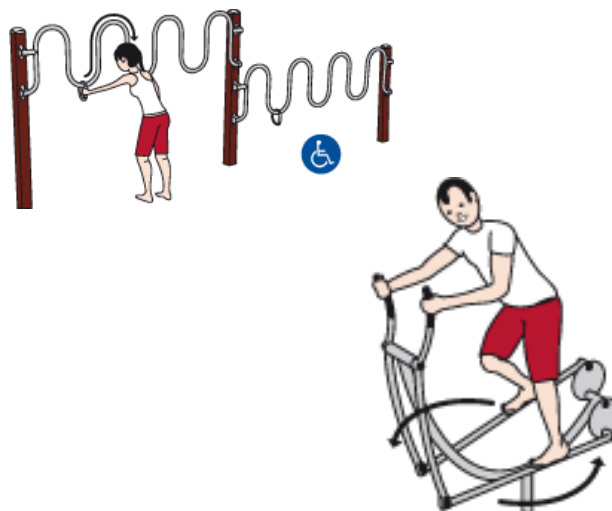
*(\*) Consultar planificació/dates. S'entrega còpia al vostre primer dia.*

## PLANIFICACIÓ

### SESSIONS DINAMITZACIÓ PARC URBÀ SALUT (Viladrau, 13)

POBLE	VILADRAU
<b>HORARI</b>	<b>15:30 – 16:30h</b>
Sessió 1	Divendres 19 Abril
Sessió 2	Divendres 26 Abril
Sessió 3	Divendres 3 Maig
Sessió 4	Divendres 10 Maig
Sessió 5	Divendres 17 Maig
Sessió 6	Divendres 24 Maig
Sessió 7	Divendres 31 Maig
Sessió 8	Divendres 7 Juny
Sessió 9	Divendres 14 Juny
<b>ESTIU</b>	
Sessió 10	Divendres 20 Setembre
Sessió 11	Divendres 27 Setembre
Sessió 12	Divendres 4 Octubre
Sessió 13	Divendres 11 Octubre
Sessió 14	Divendres 18 Octubre
Sessió 15	Divendres 25 Octubre
Sessió 16	Divendres 1 Octubre
Sessió 17	Divendres 8 Novembre
Sessió 18	Divendres 15 Novembre
Sessió 19	Divendres 22 Novembre
Sessió 20	Divendres 29 Novembre

- ✓ **COLOR VERD:** SESSIONS DE **“CAMINADES SALUDABLES”** (Utilitzant xarxa Itineraris Saludables i camins naturals del poble).
- ✓ Seguiment/Atenció personalitzada durant les sessions per part d'un professional, llicenciat en educació física. Serà possible **seguiment conjunt** amb els Centres d'Atenció Primària.
- ✓ En **cas de pluja** quedem directament a Can Sià (sala polivalent, pujant escales), per tal de fer la sessió en interior. El monitor sempre passarà abans pel parc per si hi ha algú esperant.



Contacte:

David Gómez Pérez. Llicenciat Educació Física (Col·legiat 52644)

Correu electrònic: [dinamitzacio@edat3.com](mailto:dinamitzacio@edat3.com)

Telèfon contacte: 676 55 66 28