

Mou-te, tu hi guanyes! ofereix activitats físicoesportives variades, adaptades a les possibilitats individuals i gratuïtes. Incorpora també algunes que es realitzen de manera habitual per entitats i col·lectius de la ciutat. Amb totes elles, es preten que els participants puguin sentir i experimentar alguns o molts dels beneficis que ens aporta l'activitat física pel que fa a la salut, a la millora de la condició física i les relacions personals entre d'altres.

L'Ajuntament de Terrassa a través dels Serveis d'Esports i de Salut Comunitària impulsa un programa d'activitat física saludable, amb la finalitat de facilitar l'accés a la pràctica d'algun tipus d'activitat física a la població de la nostra ciutat.

MOU-TE
tu hi guanyes!

Per més informació entra a
www.terrassa.cat/moute

#mouteTerrassa

Ajuntament  de Terrassa

© Comunicació Ajuntament de Terrassa 2018

Ajuntament  de Terrassa

PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE

MOU
-TE
tu hi guanyes!



MOU-TE

tu hi guanyes!

ACTIVITAT FÍSICA I SALUT (AFIS) PER LA GENT GRAN

Es tracta de fomentar l'activitat física i la salut per aquest col·lectiu a través de caminar i d'exercicis aeròbics a l'aire lliure. Gimnàstica suau per a la millora de la qualitat de vida.

Horari: cada dimarts de 10 a 11h

Lloc: Plaça dels Drets Humans (Entrada metro Vallparadís Universitat)

A càrrec de GUTT

MOVE & DANCE PER A LA GENT GRAN

Es tracta de fomentar l'activitat física i la salut per aquest col·lectiu a través del moviment amb música.

Horari: cada dijous de 10 a 11 h

Lloc: Plaça dels Drets Humans (Entrada metro Vallparadís Universitat)

A càrrec de GUTT

QIGONG

Activitat física que combina moviments suaus del cos, concentració mental i respiració per enfortir els òrgans interns, exercitar els ossos, les articulacions i els músculs i promoure la relaxació i el control de l'estrès.

Horari: un divendres al mes a les 18 h i dos diumenges al mes a les 10 h

Lloc: Parc de Vallparadís (Torrent de les bruixes)

A càrrec d'Alquímia Interna

BICIDIJOUS

Recorregut urbà en bicicleta guiats per voluntaris de BITER. Es circularà per carrers i carrils bici de la ciutat. El recorregut es concretarà el mateix dia i la seva durada serà de 1,5 hores aprox. No cal inscripció prèvia. Activitat oberta a tothom, (els menors han d'anar acompanyats d'un adult).

Horari: Tots els dijous de l'any a les 20 h

Lloc: Plaça de les Teixidores (Davant Casa Baumann)

A càrrec de BITER

MARXA NÒRDICA

Activitat física saludable, apta per a tothom, que consisteix en incorporar un bastons específics a la manera natural de caminar. El nivell d'esforç el determina cada persona i inclou no només l'acció de les cames com en la marxa normal, sinó que també inclou la part superior del cos. Es tracta d'un moviment per a tot el cos; és agradable, efectiu i actua de forma suau i eficaç millorant la força muscular, el sistema cardiovascular, la coordinació i la mobilitat.

Horari: Tots els divendres de 17 a 20 h

Lloc: Entorns de Terrassa. Per més informació enviar un correu a marxanordica@ce-terrassa.cat.

A càrrec del Centre Excursionista

Requeriment: Tenir llicència federativa. Es pot contractar a la Secretaria del Centre Excursionista (2 €/dia)

ESPORT EN FAMÍLIA

Activitat que pretén crear espais on el més joves puguin compartir experiències esportives amb la família i en la que l'activitat física, els hàbits saludables i la diversió siguin els protagonistes.

Horari: un diumenge al mes a les 10 h

Punt de trobada: segons activitat

Més informació a www.ceterrassa.com o al 93 735 28 76

A càrrec del Consell Esportiu del Vallès Occidental

Abril
2018

04

DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Maig
2018

05

DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Juny
2018

06

DI	Dm	Dc	Dj	Dv	Ds	Dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ATENCIÓ

- És imprescindible l'ús de roba i calçat esportiu per poder fer les activitats.
- Us recomanem portar aigua.
- Els horaris i punts de trobada poden estar subjectes a canvis.

Intensitat:

alta 
moderada 
suau 