SALUT A L'ESTIU

DE L'1 DE JULIOL AL 29 D'AGOST DE 2024

disseny i il·lustració: **autor.ruben**@gmail.com

1-5 Juliol

DILLUNS 1
🔴 10:30 h PWP
🟢 19:30 h FIT MINDFULNESS

DIMARTS 2
🟢 11:30 h AQUAFIT
🔴 19:30 h BODYPUMP

DIMECRES 3
🟡 10 h CEECsèries TERRA
(HIPOPRESSIUS)
👫 17 h TALLERS INFANTILS
AI, CARAI!
🟡 19 h DONES ACTIVES
SÒL PELVIÀ + TONO

DIJOUS 4
🟡 10 h DONES ACTIVES
SÒL PELVIÀ + TONO
🟢 18 h AQUAFIT

DIVENDRES 5
👫 17:30 h INTRO. ESPORTS DE
CONTACTE (JOCS)
🟡 19 h INTRO. DEFENSA
PERSONAL KARATE

8-14 Juliol

DILLUNS 8
🟢 19:30 h FIT MINDFULNESS

DIMARTS 9
🟢 11:30 h AQUAFIT

DIMECRES 10
🟡 10 h CEECsèries TERRA
(HIPOPRESSIUS)
👫 17 h SPARTAN INFANTS
🟡 19 h DONES ACTIVES
SÒL PELVIÀ + TONO

DIJOUS 11
🟡 10 h DONES ACTIVES
SÒL PELVIÀ + TONO
🟢 18 h AQUAFIT

DIVENDRES 12
👫 17:30 h INTRO. ESPORTS DE
CONTACTE (JOCS)
🟢 19 h **MASTERCLASS ZUMBA**

DIUMENGE 14
🟢 18 h **AQUAZUMBA** *MULLA'T*
PER L'ESCLEROSI MÚLTIPLE

15-19 Juliol

DILLUNS 15
🟡 20 h SALUT POSTURAL

DIMARTS 16
🟢 11:30 h AQUAFIT
🔴 19:30 h BODYPUMP

DIMECRES 17
🟡 10 h CEECsèries TERRA
(HIPOPRESSIUS)
👫 17 h SPARTAN INFANTS
🟡 19 h DONES ACTIVES
SÒL PELVIÀ + TONO

DIJOUS 18
🟡 10 h DONES ACTIVES
SÒL PELVIÀ + TONO
🟢 18 h AQUAFIT

DIVENDRES 19
👫 17:30 h INTRO. ESPORTS DE
CONTACTE (JOCS)
🟡 19 h INTRO. DEFENSA PERSONAL
KARATE

22-26 Juliol

DILLUNS 22
🟢 19:30 h FIT MINDFULNESS

DIMARTS 23
🟢 11:30 h AQUAFIT
🔴 19:30 h BODYPUMP

DIMECRES 24
🟡 10 h CEECsèries TERRA
(HIPOPRESSIUS)
👫 17 h TALLERS INFANTILS
AI, CARAI!
🟡 19 h DONES ACTIVES
SÒL PELVIÀ + TONO

DIJOUS 25
🟡 10 h DONES ACTIVES
SÒL PELVIÀ + TONO
🟢 18 h AQUAFIT

DIVENDRES 26
👫 17:30 h INTRO. ESPORTS DE
CONTACTE (JOCS)
🟡 19 h INTRO. DEFENSA PERSONAL
KARATE

29 Juliol - 1 Agost

DILLUNS 29
🟢 19:30 h FIT MINDFULNESS

DIMARTS 30
🔴 10:30 h HIT
🟢 11:30 h AQUAFIT
🔴 19:30 h BODYPUMP

DIMECRES 31
👫 17 h SPARTAN INFANTS
🟡 19 h DONES ACTIVES
SÒL PELVIÀ + TONO

DIJOUS 1
🟢 18 h AQUAFIT

5-9 Agost

DILLUNS 5
🟢 19:30 h FIT MINDFULNESS

DIMARTS 6
🟢 11:30 h AQUAFIT

DIMECRES 7
👫 17 h SPARTAN INFANTS

DIJOUS 8
🟢 18 h AQUAFIT

DIVENDRES 9
🟢 19 h **MASTERCLASS ZUMBA**

12-15 Agost

DILLUNS 12
🟢 19:30 h FIT MINDFULNESS

DIMARTS 13
🟢 11:30 h AQUAFIT

DIMECRES 14
👫 17 h SPARTAN INFANTS

19-22 Agost

DILLUNS 19
🟢 19:30 h FIT MINDFULNESS

DIMARTS 20
🟢 11:30 h AQUAFIT

DIMECRES 21
👫 17 h TALLERS INFANTILS
AI, CARAI!

DIJOUS 22
🟢 18 h AQUAFIT

En cas de pluja, les activitats seran suspeses.

El punt de trobada de totes les activitats serà a la ***PISTA VERMELLA****, 10 minuts abans de l'inici de l'activitat L'USUARI/ÀRIA HAURÀ DE RESPECTAR LES MESURES D'HIGIENE I SEGURETAT ESTABLERTES PER L'ORGANITZACIÓ.*

26-29 Agost

DILLUNS 26
🟢 19:30 h FIT MINDFULNESS

DIMARTS 27
🟢 11:30 h AQUAFIT

DIMECRES 28
👫 17 h SPARTAN INFANTS

DIJOUS 29
🟢 18 h AQUAFIT

INTENSITATS: 🟢 *BAIXA* 🟡 *MODERADA* 🔴 *ALTA* 👫 ***ACTIVITATS PER A INFANTS***

AQUEST ESTIU VINE A FER ESPORT A LA PISCINA!

JULIOL

DL	DT	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				

SALUT A L'ESTIU

AGOST

DL	DT	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	

Ajuntament de Berga

El Tossalet
ESPORT PER A TOTHOM

CENTRE ESPORTIU I ESTETICA CORPORAL

Dones Actives

ai carai
serveis lúdics i educatius

FES **SALUT A L’ESTIU**

1. L’activitat física t’ajuda a sentir-te millor i a relacionar-te amb els altres.
2. Modera l’exercici durant les franges horàries més caloroses.
3. Hidrata’t correctament durant la pràctica esportiva.
4. L’estiu és una bona època per introduir fruites i altres aliments que t’ajuden a recuperar-te de l’esforç físic.
5. Protegeix-te del sol per evitar els cops de calor.
6. A la piscina, respecta les normes d’higiene que promouen la convivència dels usuaris/àries.
7. Segueix les normes de seguretat que ajuden a prevenir accidents i lesions.