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.

AQUEST ESTIU VINE A FER ESPORT A LA PISCINA!

Ajuntament de Berga

SALUT A L'ESTIU

El Tossalet
ESPORT PER A TOTHOM

CSED CENTRE ESPORTIU I ESTÈTICA CORPORAL

A3 CENTRE APRENDRE A APRENDRE

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

DEL 4 AL 29 DE JULIOL DE 2022

En cas de pluja, les activitats seran suspeses.

DILLUNS 4
10:00h **ZUMBA**

DIMARTS 5
19:15h **ZUMBA**
19:15h ACTIVITAT INFANTIL "**BE HAPPY"**

DIMECRES 6
19:30h **CEEC SÈRIES**

DIJOUS 7
10:30h **SALUT POSTURAL**

DIVENDRES 8
17:00h **KARATE INFANTIL**
18:00h **DEFENSA PERSONAL**

DISSABTE 9
11:30h **AQUAZUMBA SOLIDÀRIA PER L'ESCLEROSI MÚLTIPLE**

DILLUNS 11
10:00h **AQUAZUMBA**

DIMARTS 12
9:30h **ZUMBA**

DIMECRES 13
19:30h **CEEC SÈRIES**

DIJOUS 14
18:15h **SALUT POSTURAL**

DIVENDRES 15
17:00h **KARATE INFANTIL**
18:00h **DEFENSA PERSONAL**
18:00h ACTIVITAT INFANTIL "**ESPAI FORMA**"

*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.*

DILLUNS 18
10:00h **ZUMBA**

DIMARTS 19
19:15h **ZUMBA**
19:15h ACTIVITAT INFANTIL "**DOLÇ ESTIU"**

DIMECRES 20
10:30h **AIGUAGIM**
19:30h **CEEC SÈRIES**

DIJOUS 21
10:30h **SALUT POSTURAL**

DIVENDRES 22
17:00h **KARATE INFANTIL**
18:00h **DEFENSA PERSONAL**

DILLUNS 25
10:00h **AQUAZUMBA**

DIMARTS 26
9:30h **ZUMBA**

DIMECRES 27
19:30h **CEEC SÈRIES**

DIJOUS 28
18:15 h **SALUT POSTURAL**

DIVENDRES 29
17:00h **KARATE INFANTIL**
18:00h **DEFENSA PERSONAL**
18:00h ACTIVITAT INFANTIL "**VA DE CIRC**"

INTENSITATS: *BAIXA* *MODERADA* ***ACTIVITATS PER A NENS/ES***