

L'activitat física aporta molts beneficis per a la salut física, mental, emocional i social permetent una vida més saludable i amb millor qualitat de vida. Per aquest motiu, el programa inclou activitats variades i dirigides a tota la ciutadania, tant per a la infància com per a la joventut, la població adulta i la gent gran.

Aquest programa pretén apropar l'activitat física a la ciutadania de Terrassa a partir d'activitats gratuïtes i adaptades a cada persona.

*Mou-te, tu hi guanyes!* és un programa d'activitat física saludable impulsat pels Serveis de Salut i Esports de l'Ajuntament de Terrassa, i organitzat per entitats de la ciutat conjuntament amb l'Ajuntament.

# MOU-TE 2020 tu hi guanyes!



Ajuntament  de Terrassa

PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE

# MOU

# -TE

## tu hi guanyes!

Més informació i el programa complet a [www.terrassa.cat/moute](http://www.terrassa.cat/moute)

#mouteTerrassa

Ajuntament  de Terrassa

Amb el suport de:

 **Diputació  
Barcelona**

© Comunicació Ajuntament de Terrassa 2020



20  
20

## PARCS SALUDABLES

Sessions dirigides per especialistes en activitat física, per aprendre com funcionen els aparells de jocs saludables ubicats als parcs de la ciutat.

**Horaris:** Dimarts o dimecres de 10 a 11.30 h (consulteu al web el dia i lloc específic).

A càrrec de l'Ajuntament de Terrassa juntament amb el Consell Esportiu del Vallès Occidental Terrassa.

## QIGONG

### TXIKUNG

Tècnica d'origen xinès que, a partir d'exercicis, integra el cos a través de moviments, de postures, d'una respiració diafragmàtica i de la ment atenta.

**Horaris:** diumenges a les 10 h (consulteu al web el dia i lloc específic). A càrrec d'Alquímia Interna i Ajuntament de Terrassa.

## INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA

Sessions per aprendre i consolidar la tècnica de la marxa nòrdica, que millora la força muscular, el sistema cardiovascular, la coordinació i la mobilitat.

**Horaris:** consulteu al web per saber el dia i l' hora específica per a cada sessió.

**Lloc:** Parc de Vallparadis (Torrent de la font d'en Sagrera, després del pont de la Crta. Montcada).

Inscripcions i préstec dels bastons al Servei d'Esports (C. de la Font Vella, 28). A càrrec de l'Ajuntament de Terrassa.

## PASSEJADES DE MARXA NÒRDICA

Sessions per aquelles persones que ja han realitzat la iniciació a la marxa nòrdica i volen seguir practicant-la.

**Horaris:** consulteu al web per saber el dia, l' hora i el lloc específic per a cada sessió. Inscripcions i préstec dels bastons al Servei d'Esports (C. de la Font Vella, 28). A càrrec de l'Ajuntament de Terrassa.

## BICIDIJOUS

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

**Lloc:** Plaça de les Teixidores (davant Casa Baumann).

Per més informació, consulteu a biter.cat. A càrrec de BiTer.

## DANSES AL PARC

**Horari:** 2n diumenge del mes de 18 a 21 h (excepte períodes de vacances), per més informació [www.facebook.com/TreureBallTerrassa/](http://www.facebook.com/TreureBallTerrassa/)

**Lloc:** Plaça de la Masia Freixa.

La ballada del mes de maig es fa a la Plaça Vella.

A càrrec de Treure Ball.

## CAMINADES DE LES FONTS

**Horaris:** 3r diumenge del mes de 9 a 13 h.

**Lloc de trobada:** davant l'església de Les Fonts (C/ Mare de Déu del Roser, 2).

Consulteu al web per saber la ruta programada de cada mes.

**Contacte:** 680 569 008.

A càrrec de l'Associació de Propietaris i Veïns de Les Fonts.

## CAMINADES DE CAN PALET

**Horaris:** Cada dissabte, a les 8 h del matí.

**Lloc de trobada:** Plaça Can Palet (sortida i arribada). La ruta s'escull cada setmana per part del grup.

**Contacte:** 937 863 855 els dimarts i dijous de 19 a 21 h.

A càrrec de l'Associació de Veïnes i Veïns de Can Palet.


## ESPORT EN FAMÍLIA

**Horari:** un diumenge al mes a les 10 h. Consulteu el dia, lloc i l'activitat específica a [www.ceterrassa.com](http://www.ceterrassa.com) o al telèfon 937 352 876.

A càrrec del Consell Esportiu del Vallès Occidental Terrassa.

### Intensitat:

alta 

moderada 

suau 

Febrer '20							02
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		

Març '20							03
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						

Abril '19							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 '20							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 '20							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						

Setembre '20							09
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					

Octubre '20							10
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		

Novembre '20							11
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							

Desembre '20							12
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				

### ATENCIÓ:

Totes les activitats són gratuïtes

Imprescindible



Recomanable



Es cancel·la



\* Els horaris i punts de trobada poden estar subjectes a canvis.