



Ajuntament  de Terrassa

PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE

MOU -TE tu hi guanyes!

© Comunicació Ajuntament de Terrassa 2019

Mou-te, tu hi guanyes! conté activitats organitzades per entitats de la ciutat i l'Ajuntament amb les característiques de ser variades, adaptades a les possibilitats individuals i gratuïtes. Es pretén que qui participi pugui 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 a les relacions personals entre d'altres.

L'Ajuntament de Terrassa a través dels Serveis de Salut i Esports 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 2019 tu hi guanyes!

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

#mouteTerrassa

Ajuntament  de Terrassa

Amb el suport de:

 **Diputació
Barcelona**



20
19

PARCS SALUDABLES 🍷🍷

Sessions dirigides per especialistes, que us ensenyaran com funcionen els aparells de jocs saludables ubicats als parcs de la ciutat.

Adreçat al col·lectiu de gent gran i a les persones que volen millorar la forma física.

Horaris: Dimarts o Dimecres de 10 a 11.30 h.

Llocs: (veure colors en calendari)

Districte 2: Pl. de Frederica Montseny c. Lugo- c. Burgos

Districte 3: Parc de Vallparadís - La devesa

Districte 4: c. Núria, 175 (Casal de la Gent gran)

Districte 5: c. Camí de Can Boada

A càrrec d'Ajuntament de Terrassa i Consell Esportiu Vallès

QIGONG / TXIKUNG 🍷🍷

Tècnica de la medicina tradicional xinesa amb senzills exercicis que integren el cos a través de moviments, de postures, d'una respiració diafragmàtica i la ment atenta.

Horaris: divendres a les 18 h i diumenge a les 10 h.

Lloc: Parc de Vallparadís (Torrent de les bruixes)

A càrrec d'Alquímia Interna i Ajuntament de Terrassa

BICIDIJOUS 🍷🍷

Recorregut urbà en bicicleta guiat per membres de BITER. No cal inscripció.

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

Lloc: pl. de les Teixidores (davant Casa Baumann).

Informació a <https://biter.cat/>

A càrrec de BITER

ESPORT EN FAMÍLIA 🍷🍷

Activitat per compartir experiències esportives en família.

Horari: un diumenge al mes a les 10 h.

Lloc: Informació a www.ceterrassa.com

o al telèfon 93 735 28 76.

A càrrec del Consell Esportiu del Vallès Occidental - Terrassa

DANSES AL PARC 🍷🍷

Vine a ballar els balls i les danses d'aquí i de lluny, per passar-ho bé, per fer festa i per fer salut!

Horari: segon diumenge de mes de 18 a 21 h.

Informació a www.facebook.com/TreureBallTerrassa

Lloc: Plaça de la Masia Freixa.

A càrrec de Treure Ball

INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA 🍷🍷

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

Adreçat a la població adulta. Indicat per a dones que han de prevenir el limfedema.

Cursos i horaris:

1r curs de febrer a març: dimecres de 18 a 20 h.

2n curs d'abril a juny: dissabtes de 10 a 12 h.

3r curs de octubre a desembre: dimecres de 18 a 20 h.

(la 1a. sessió de cada curs constarà d'una part teòrica a la biblioteca del districte 3)

Lloc: Parc de Vallparadís (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 d'Ajuntament de Terrassa

MARXA NÒRDICA 🍷🍷🍷

Adreçat a aquelles persones que saben la tècnica de la marxa nòrdica i volen practicar-la en grup.

Horari: cada divendres de 18 a 20 h.

Lloc: entorns de Terrassa. Informació a: Marxa Nòrdica [marxanordica@ce-terrassa.cat].

A càrrec del Centre Excursionista

Febrer '19							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				

Març '19							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 '19							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 '19							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 '19							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 '19							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 '19							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 '19							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

