



PROGRAMA D'ACTIVITATS ESPORTIVES MUNICIPALS PER AL CURS 2020-2021

1 ACTIVITATS ESPORTIVES

L'ajuntament ofereix dos programes d'activitats, un adreçat a les persones majors de 15 anys i un altre exclusivament per les majors de 60 anys.

ACTIVITATS ESPORTIVES MUNICIPALS MAJORS DE 15 ANYS

IOGA

El ioga pretén, mitjançant la meditació, l'ascesi moral i els exercicis corporals, desenvolupar els nivells més elevats de consciència i integrar els aspectes físic, psíquic i espiritual de la persona.

De la seva pràctica en resulta la unió o integració de l'atman (ànima individual) amb el brahman (ànima universal) i és especialment recomanat per relaxar-se, millorar el control sobre el propi cos i la seva relació amb l'entorn.

ESQUENA SANA

Exercicis de reeducació postural global que es duen a terme de forma combinada amb exercicis respiratoris per assolir millores posturals en general. És un activitat molt eficaç per millorar el rendiment muscular, prevenir lesions i millorar la qualitat de vida en general.

GIM SUAU

La gimnàstica suau és un bon mètode per tota persona que vulgui mantenir-se sana. És una bona forma per afrontar de manera equilibrada l'entrenament corporal, caracteritzant-se per la realització de moviments suaus i sistemàtics que poden ser realitzats per gairebé qualsevol persona, sigui quina sigui la seva edat o sexe.

Treballa la mobilitat articular, la coordinació, l'equilibri, la força i la flexibilitat. Les sessions són molt dinàmiques, pensades per mantenir-se en forma, contribuint a la prevenció de malalties cardiovasculars, osteoarticulars com l'artrosi o l'osteoporosi i malalties metabòliques com el sobrepès o l'obesitat.

PILATES

És un sistema d'entrenament físic i mental basat en diferents especialitats com la gimnàstica, la traumatologia, el ballet o el ioga, unint el dinamisme i la força muscular amb el control mental, la respiració i la relaxació. El mètode es centra en el desenvolupament dels músculs interns per mantenir l'equilibri corporal i donar estabilitat a la columna vertebral.

Tot i que el mètode s'ha desenvolupat i donat lloc a una gran quantitat d'estils, existeixen uns principis fonamentals d'alineació, centralització, concentració, control, precisió i fluïdesa.



Els exercicis estan fonamentalment compostos per moviments lents, molt conscients i coordinats amb la respiració, per crear un cos harmoniós, coordinat i flexible. A través de la pràctica, la ment va prenent consciència de les capacitats, limitacions, fortaleces i debilitats del cos per millorar l'estat físic i mental.

TAI-TXI

El Tai-Txi consisteix en una sèrie d'exercicis dinàmics i terapèutics, derivats directament del txikung, i basats en la tradició xinesa.

Es desenvolupà a partir de formes antigues d'exercicis de taoin i de txikung, combinades amb tècniques de circulació del qi, de respiració i d'elements marcial. El seu origen és divers segons les fonts. Alguns ho relacionen amb un ermità, anomenat Chang Sang Feng (segle XIV), qui sembla va tenir un somni en el qual una deessa taoista li ensenyà els moviments del taitxí, encara que una altra versió diu que els va extreure de la lluita entre una serp i una grua. Altres, en una versió més versemblant, afirmen que el taitxí aparegué fa uns tres-cents anys, a finals de la dinastia Ming i a inicis de la dinastia Qin, al poble de Chenjiagou, al districte de Wenxian, de la província de Hunan. Els moviments del taitxí són lents, fluids i coordinats amb la respiració.

CARDIO TONO

El Cardio Tono és un dels exercicis de moda para cremar calories i per prevenir la sarcopènia (pèrdua de massa muscular a partir dels 40). Aquesta activitat és el resultat de la combinació d'exercicis cardiovasculars i de tonificació, amb suport musical, un entrenament que treu el màxim profit a ambdós i millora les capacitats cardiovasculars i respiratòries, a més de millorar el to muscular i ajudar a perdre pes.

Les seves rutines inclouen pics d'alta intensitat que s'alternen amb descansos curts, treballant tots els grups musculars. Els seus moviments i combinacions ajuden a una tonificació molt completa que millora en gran mesura la condició física, especialment la resistència, flexibilitat i força.

BODY TONO

Es tracta d'un programa d'entrenament que es realitza amb suport musical i que combina les activitats pròpies de l'aeròbic (amb presència d'oxigen suficient) amb treball muscular mitjançant la realització d'exercicis amb peses.

Defineix i tonifica els músculs, millora el nivell de benestar en general, augmenta la densitat òssia prevenint l'osteoporosi. També crema greixos acumulats i millora la postura.

En aquesta activitat s'utilitza el baix impacte (LIA) com a forma habitual de treball.

ACTIVITATS ESPORTIVES MUNICIPALS MAJORS DE 60 ANYS

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

La gimnàstica de manteniment és un bon exercici per tota persona que vulgui mantenir-se sana. Sens dubte és una bona forma per afrontar de manera equilibrada l'entrenament corporal, caracteritzant-se per la realització de moviments suaus i sistemàtics que poden ser realitzats per gairebé qualsevol persona, sigui quina sigui la seva edat o sexe.



La gimnàstica de manteniment permet aprendre a contactar amb el propi cos, realitzar abdominals, exercitar cames, fer estiraments... essent una excel·lent ajuda en la prevenció de malalties cardiovasculars, osteoarticulars com l'artrosi o l'osteoporosi i malalties metabòliques com el sobrepès o l'obesitat.

CAMINA RÀPID / PASSEJA

Caminar és una de les activitats més saludables que podem dur a terme a terme. Des dels exteriors de Can Feliu es farà sortides tant per l'entorn natural com urbà. S'obre inscripcions inicialment per 2 grups reduïts que duren 2 ritmes diferents. "PASSEJA" és una activitat adreçada a persones amb mobilitat més reduïda, mentre que "CAMINA RÀPID" s'adreça a aquelles persones en millor forma física.

Afavoreix la circulació sanguínia, el desenvolupament de la musculatura, l'educació respiratòria i la resistència amb un important component social.

2 HORARIS, LLOCS, PLACES

El curs començarà el 2 de novembre 2020 i finalitzarà el 29 de juliol de 2021, tot seguint el calendari escolar pel que fa als festius.

PROGRAMA D'ACTIVITATS PER A MAJORS DE 15 ANYS

ACTIVITAT	HORARI	LLOC	PLACES
loga A	dimarts i dijous de 10:30 a 11:30	Pavelló municipal	40
loga B	dimarts i dijous de 15:30 a 16:30	Pavelló municipal	40
Esquena Sana	dimarts i dijous de 8:00 a 9:00	Pavelló municipal	40
Gim Suau	dilluns i dimecres de 15:00 a 16:00	Pavelló municipal	40
Pilates A	dilluns i dimecres de 10:30 a 11:30	Pavelló municipal	25
Pilates B	dilluns i dimecres de 14:00 a 15:00	Pavelló municipal	25
Tai Txi	dilluns i dimecres de 18:00 a 19:00	Piscina de Les Fonts	30
Cardio Tono	dilluns i dimecres de 18:00 a 19:00	Frontó	40
Body Tono	dilluns i dimecres de 19:00 a 20:00	Frontó	40



PROGRAMA D'ACTIVITATS PER A MAJORS DE 60 ANYS

ACTIVITAT	HORARI	LLOC	PLACES
Manteniment A	dilluns i dimecres de 11:45 a 12:45	Pavelló municipal	40
Manteniment B	dimarts i dijous de 11:45 a 12:45	Pavelló municipal	40
Manteniment C	dilluns i dimecres de 15:15 a 16:15	Pista de Les Fonts	40
Passeja	dimarts i dijous de 16:50 a 17:50	Exteriors del CC Can Feliu	15*
Camina ràpid	dimarts i dijous de 16:50 a 17:50	Exteriors del CC Can Feliu	15*

* En aquesta activitat es podrà obrir grups nou durant el curs en funció de la demanda i de l'existència i predisposició d'alumnes experts/es.

3 SOL·LICITUDS D'INSCRIPCIÓ

El termini per presentar les sol·licituds d'inscripció és del 16 al 22 d'octubre de 2020. La preinscripció a les activitats esportives durant aquest període, es pot fer:

- En línia, a través de www.santquirzevalles.cat
- En cas de necessitar ajuda per emplenar la inscripció us podeu adreçar al servei d'Esports sol·licitant cita prèvia a través del telèfon 937216800 extensió 5216.

Cada usuari podrà escollir una activitat (2 sessions setmanals). Es conformaran així grups estables de convivència. D'acord a la conjuntura actual, no es permetrà fer canvis de grup durant el curs.

A les activitats per a majors de 60 anys podran accedir també persones de menys edat, sempre que hi hagin places disponibles i que la sol·licitud vingui acompanyada d'un informe mèdic o tècnic que recomani aquest tipus d'activitat.

La sol·licitud d'inscripció no dona dret a cap plaça i tindran prioritat les persones empadronades al municipi i al barri de Les Fonts.

4 PROCEDIMENT

a. LLISTA DE SOL·LICITUDS REBUDES:

Un cop finalitzat el període d'inscripcions, el 26 d'octubre, es publicarà al Taulell d'anuncis de l'Ajuntament i al web municipal les llistes de les sol·licituds rebudes per activitat i l'ordre d'entrada al registre de carpeta ciutadana. En aquesta publicació es farà constar si és necessari realitzar



sorteig per accedir a alguna de les activitats. El número de registre és amb el que es participarà en el sorteig, si s'escau.

b. APROVACIÓ DE LES LLISTES PROVISIONALS I SORTEIG

A les 9 hores del 27 d'octubre, es constituirà la Comissió per l'adjudicació de les places disponibles, per tal dur a terme el sorteig si s'escau i/o aprovar la llista provisional d'inscrits. Aquesta Comissió estarà formada per:

President/a: Regidor/a d'Esports o regidor/a en qui delegui

Vocal 1: Tècnic/a d'Esports, o funcionari/a en qui delegui.

Vocal 2: Tècnic/a de gestió o funcionari/a en qui delegui.

Secretari/a: Administratiu/va d'Esports o funcionari/a en qui delegui.

El sorteig es realitzarà quan el número de sol·licituds rebudes sigui superior al de places disponibles.

Aquest acte públic es durà a terme al servei d'Esports, carrer Sentmenat, 6 i s'aixecarà la corresponent acta, la qual serà publicada en el taulell d'anuncis de l'Ajuntament i al web municipal el mateix 27 d'octubre.

La publicació d'aquesta forma serveix a tots els efectes de forma de notificació als interessats, sense perjudici de les notificacions personals que es puguin considerar adients des del servei gestor.

c. PERÍODE D'AL·LEGACIONS

Del 28 al 29 d'octubre, es podran presentar al·legacions a la llista d'admesos provisional publicada.

En cas contrari, les reclamacions i l'aprovació de la llista definitiva seran resoltes per la Tinença d'Alcaldia de l'Àrea, abans del 30 d'octubre de 2020.

d. LLISTES DEFINITIVES

Transcorregut l'anterior termini sense presentació de reclamacions, la llista esdevindrà definitiva a tots els efectes.

Els usuaris no admesos passaran automàticament a formar part de la llista d'espera.

Les llistes definitives es publicaran al e-Tauler de l'Ajuntament i al web municipal el dia **30 d'octubre de 2020**.

5 LLISTES D'ESPERA

Restaran en llista d'espera aquelles persones que no hagin estat admesos. Un usuari en llista d'espera té la possibilitat de sol·licitar plaça en un altre grup mentre hi hagi places disponibles.



6 ALTES FORA DE TERMINI

En el supòsit de que algú vulgui participar d'alguna activitat esportiva un cop transcorregut el període d'inscripció, ho podrà sol·licitar:

- En línia, a través de www.santquirzevalles.cat
En cas de necessitar ajuda per emplenar la inscripció us podeu adreçar al servei d'Esports sol·licitant cita prèvia a través del telèfon 937216800 extensió 5216.

Des del servei d'Esports es contactarà amb les persones que hagin fet una alta fora de termini per confirmar la disponibilitat de plaça i fer l'alta si s'escau.

7 CANVIS DE GRUP

Atesa la crisi sanitària ocasionada per la pandèmia, no s'acceptaran canvis de grup per garantir la seguretat de les i els usuaris.

8 QUOTES

Atesa la crisi sanitària ocasionada per la pandèmia, davant de la incertesa de si es podran mantenir les activitats durant tot el curs i atès que algunes d'elles, a l'aire lliure, es suspendran en cas d'inclemències meteorològiques, les activitats seran gratuïtes.

9 BAIXES

Per donar-se de baixa de les activitats esportives un cop iniciades, es pot fer:

- En línia, a través de www.santquirzevalles.cat
En cas de necessitar ajuda per emplenar la inscripció us podeu adreçar al servei d'Esports sol·licitant cita prèvia a través del telèfon 937216800 extensió 5216.

10 ASSISTÈNCIA

En el cas que l'alumne deixi d'assistir a 3 classes seguides sense avís o causa justificada i en el seu grup hi hagi persones en llista d'espera, podrà perdre el dret sobre la plaça ocupada en benefici de la següent persona de la llista d'espera, en no utilitzar-la.

La confirmació de la baixa li serà comunicada a través del correu electrònic facilitat en el moment de la inscripció, o mitjançant carta enviada al seu domicili.

11 TANCAMENT DE GRUPS

En el supòsit que la inscripció inicial d'algun dels grups no arribi a un mínim de 10 persones, aquest es podrà tancar, convidant als inscrits a passar a un altre grup.

En cas que l'assistència d'un grup es redueixi al 50% respecte a la inscripció inicial, l'Ajuntament podrà considerar la seva anul·lació.

En cas que l'evolució de la pandèmia ho ocasioni, existint determinació al respecte dels ens competents, es tancarà grups o tota l'activitat.



12 DECLARACIÓ RESPONSABLE

Totes les persones inscrites i admeses hauran lliurar declaració autoresponsable per garantir que en els darrers 14 dies no han presentat cap simptomatologia compatible amb la Covid-19 (febre, tos, dificultat respiratòria, malestar, diarrea...) o amb qualsevol altre quadre infecciós, que no han estat positiu/iva de Covid-19 ni han conviscut amb persones que siguin o hagin estat positives i que no han estat en contacte estret amb cap persona que hagi donat positiu de Covid-19 ni que hagi tingut simptomatologia compatible amb aquesta malaltia.