

JORNADA DE COREOGRAFIES I ACTIVITATS DIRIGIDES

Comencem l'any movent-nos amb ritme!



QUÈ?

Et proposem una matinal d'activitats dirigides i coreogràfiques per començar l'any amb una mica de ritme!

Farem un recorregut per provar activitats no competitives i molt diverses d'entre el gran ventall d'activitats dirigides que existeixen actualment.

Es realitzaran els següents blocs d'activitat (programes) en franges horàries d'entre 25 i 45 minuts)

1. Presentació.
2. BodyAttack.
3. BodyCombat.
4. Born To Move (tast d'activitat nova per a infants)
5. Descans.
6. BodyJam/ Sh'bam (coreografia)
7. Body Balance.(Relaxació)

La sessió estarà dinamitzada per:

- ✓ Instructors d'AEFA LesMills (Actividades Españolas de Fitness y Aerobic), creada el 1991 és pionera en el sector des dels seus inicis. Ha desenvolupat la millor oferta d'activitats dirigides de tot el món.

- ✓ Abel Molero, col·laborador del consell Esportiu, Tècnic Superior en Activitats Físiques i Esportives. Formador en activitats dirigides i fitness amb més de 15 anys d'experiència. Especialista en activitats coreografiades i gimnàstica aeròbica infantil-juvenil. Actual entrenador i excompetidor campió d'Espanya

QUAN?

Diumenge 19 de gener 2020

Horari de 10:00h a 13:00 h

ON?

Pavelló Riera

C/ de Francesc Moragas i Barret, 3

Cornellà de Llobregat

<https://goo.gl/maps/JyLT6mPKADMYxoN9>

QUI?

Aquesta activitat és apta per a tothom: joves, adults, gent gran i infants (recomanada a partir de 8 anys)

L'activitat es podrà adaptar al nivell i condició física de cadascú.

Els menors de 16 anys han de venir acompanyats per un adult.

COM?

Inscripció mitjançant aquest enllaç web fins el dia 17 de gener a les 13:00 h

http://cebllob.org/?page_id=11142T

També es podran fer inscripcions el mateix dia a les 9:30 h.

QUÈ CAL PORTAR?

Cal que portis roba esportiva i calçat còmode. Et recomanem que portis aigua, una tovallola i alguna cosa per picar a mig matí.

PREU

3€ per persona.

Els ingressos de l'activitat seran destinats a Creu Roja Baix Llobregat.

PER QUÈ?

Per gaudir fent activitat física, fer salut i crear vincles.

Aquesta activitat és una de les 10 jornades del nou Programa del Consell Esportiu **Juga Verd Play en família 2019-2020**, una proposta d'activitat física variada i no competitiva, apta per a tota la família, consistent en una jornada al mes.

El Consell Esportiu vol fomentar l'Esport Popular al Baix Llobregat tot proposant activitats fisicoesportives per a tothom amb l'objectiu de promocionar un esport que fomenti els hàbits saludables, la inclusió, la no discriminació, la igualtat d'oportunitats i el foment de valors de responsabilitat social i comunitària.