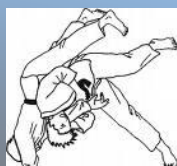




FEM POBLE, FEM ESPORT

PROGRAMA ESPORTIU

Tardor 2009/2010



arts marcial



stretching



bodycombat



Climateri



Esports alternatius

TOT UN VENTALL D'ESPORT PER A LA POBLACIÓ

<p>CLIMATERI Activitat que es treballa el relaxament de totes les parts del cos</p>	<p>Lloc: Polisportiu Municipal Horari: Dilluns, Dimarts, Dimecres i Dijous de 11'30 a 12'30 h. Aquest horari estarà obert a modificacions. Destinatari: Gent Gran</p>
<p>ARTS MARCIALS Activitat de lluita en la que es dona tècnica, disciplina i respecte.</p>	<p>Lloc: CEIP Pintor Estruch. Horari: Dilluns i Dimecres de 18:00 a 19:00 h. Destinatari: a partir de 12 anys. Es faran grups per edats</p>
<p>MODELACIÓ CORPORAL Activitat física amb música</p>	<p>Lloc: CEIP Pintor Estruch Horari: Dilluns de 19'00 a 20'00 h i Divendres de 19'30 a 20'30 h. Destinatari: a partir de 14 anys. Es faran grups per edats.</p>
<p>STRECHING Activitat que treballa l'elasticitat i s'aprendrà a relaxar el cos i articulacions.</p>	<p>Lloc: CEIP Pintor Estruch Horari: Dimecres de 19'00 a 20'00 h Destinatari: a partir de 14 anys. Es faran grups per edats.</p>
<p>BODYCOMBAT Activitat que es realitza amb coreografies de colps de puny i cama.</p>	<p>Lloc: CEIP Pintor Estruch Horari: Dilluns i Dimecres de 20'00 a 21'00. Destinatari: a partir de 14 anys. Es faran grups per edats.</p>
<p>ESPORTS ALTERNATIUS Iniciació d'esport que es practiquen minoritàriament, sobre tot en l'àmbit recreatiu</p>	<p>Lloc: Polisportiu Municipal Horari: Dimarts, Dimecres, Dijous i Divendres de 17'30 a 19'00 h Destinatari: A partir de 1er de primària</p>

Organització i requisits

Si el grup no es superior a 8 persones no es farà l'activitat. Es prega responsabilitat en l'assistència.

Qui tinga problemes de salut (articulacions, musculars, etc) haurà de comunicar-ho al monitor

Les classes començaran:

- El dijous dia 1 d'octubre: Climateri i esports alternatius
- El divendres dia 2 d'octubre: Modelació corporal
- El dilluns dia 5 d'octubre: Arts marcial i Bodycombat
- El dimecres dia 7 d'octubre: Stretching

Plaços limitades.

Informació i Inscripció: Al centre d'Informació Juvenil. Tel. 96 223 53 86 Ext. 6 Correu electrònic: manuel_ciju@gva.es

L'ajuntament de Manuel es reserva el dret de fer els canvis pertinents per causes que ho justifiquen.