



ACTIVITATS ADULTS I GENT GRAN

HORARIS	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 a 9:40h	P.Petita		AIGUADOLÇA *		AIGUADOLÇA*	
9 a 9:45h	P.Petita P.Gran			AQUAGYM		AQUAGYM
9 a 9:50h	Gimnàs P.Gran		CARDIO-TONO PERFECC.		CARDIO-TONO	INICIACIÓ
10:20 a 11:35h	Gimnàs		IOGA		IOGA	
16:25 a 17:15h	Gimnàs		FITSALUT *		FITSALUT *	
16:30 a 17:15h	P.Petita	AQUAGYM				
17:30 a 18:45h	Gimnàs		IOGA		IOGA	
17:30 a 18:20h	P.Gran Gimnàs	AQUAPOWER		FITPILATES		
18:30 a 19:20h	P.Gran Gimnàs	INICIACIÓ CARDIO-TONO		PERFECCIONAMENT CARDIO-TONO		
19 a 20:15h	Gimnàs		IOGA		IOGA	
19:10 a 19:55h	P.Petita		AQUAGYM		AQUAFIT	
19:30 a 20:15h	P.Petita	AQUAGYM		AQUAGYM		
19:30 a 20:20h	P.Gran		PERFECC.		PERFECC.	
19:30 a 20:30h	P.Gran	GRUP ENTRENAMENT				

* ACTIVITATS GENT GRAN (P I J)

Les activitats dirigides s'inicien el dia 16 de setembre



GRAELLA EXTRAESCOLARS - Piscina

HORARIS	ESPAI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
16:30 a 17:25h	Piscina gran			E.N. 4art ESO-BATX E.N.3er ESO		
17:30 a 18:25h	Piscina Gran		E.N.1er P (2 grups)	E.N. 1er - 2on ESO	E.N.2on P	
17:30 a 18:10h	Piscina Petita	AIGUAJOC I3 (2grups)	AIGUAJOC I4 (2 grups)	AIGUAJOC I3	AIGUAJOC I3 AIGUAJOC I4	
18:20 a 19h	Piscina Petita	AIGUAJOC I5	AIGUAJOC I5	AIGUAJOC I4	AIGUAJOC I5 (2 grups)	
18:30 a 19:25h	Piscina Gran		E.N.3ER-4ART P E.N.5È-6È P		E.N.3ER-4ART P E.N.5È-6È P	
19:30 a 20:25h	Piscina Gran			E.N. 4art ESO-BATX		

Les activitats extraescolars s'inicien el dia 16 de setembre

Moltes gràcies



PROGRAMA SALUT I ESPORT



Davant la creença que esport i salut han d'anar agafats de la mà, el Servei d'Esports de l'Ajuntament de Ripoll, ha elaborat i posa en pràctica un programa de Salut i Esport on s'engloben totes aquelles activitats dirigides que ofereix l'Ajuntament.

Amb aquesta iniciativa es vol promoure l'activitat física i esportiva a tots els ciutadans de Ripoll, començant pels més petits del poble i acabant per la gent d'edat avançada.

L'activitat física integrada dins del nostre dia a dia és una eina de promoció de la salut, de prevenció i de control de les malalties.

Beneficis de l'activitat física:

- Prevé malalties → La pràctica regular d'activitat física redueix el risc a patir malalties cardiovasculars, HTA, diabetis,...Contribueix a mantenir el pes i, per tant, ajuda a evitar el sobrepès i l'obesitat i, per tant, l'aparició de malalties cròniques.
- Millora la qualitat física i el funcionament de l'organisme → La pràctica regular d'activitat física augmenta la força, l'agilitat, l'equilibri, la flexibilitat i la resistència cardiovascular.
- Augmenta l'esperança i la qualitat de vida.
- Ajuda a dormir millor
- Afavoreix les relacions socials i fomenta valors positius.
- Millora la salut mental adoptant actituds més positives i enfrontant les situacions amb més confiança i reduint l'estrès.
- Millora la memòria, la capacitat d'aprenentatge i el rendiment escolar.



Espais esportius

- 1 vas gran de 25 x 12,5 m. (312,5m²), fondària entre 1,9 - 2,10 (PP)
- 1 vas polivalent de 13 x 7 m (91m²) a dos nivells (PPP):
 - 1er nivell accessible per rampa amb fondària de 0,7m.
 - 2on nivell accessible amb escala, fondària 1,4m.
- Solàrium amb gespa natural (només a l'estiu)
- Sala d'activitats dirigides (134m²)

Horari d'obertura i tancament general de la instal·lació

Dia	Hora
Dilluns	15-21:30 h
Dimarts	7-21:30 h
Dimecres	7-21:30 h
Dijous	7-21:30 h
Divendres	7-21:30 h
Dissabte	8-20:00 h
Diumeges i festius	8.30-14:00 h



ACTIVITATS DEL PROGRAMA SALUT I ESPORT

- **EXTRAESCOLARS INFANTILS**
 - AIGUAJOC
 - GIMNÀSTICA ESPORTIVA
 - ESCOLA DE NATACIÓ
- **ACTIVITATS PER ADULTS (+18 anys)**
 - **ACTIVITATS AQUÀTIQUES**
 - Iniciació
 - Perfeccionament
 - Grup d'Entrenament
 - Aquagym
 - Aquafit
 - Aquapower
 - **ACTIVITATS FITNESS**
 - Cardiotono
 - Fitpilates
 - Ioga
- **ACTIVITATS GENT GRAN (P I J)**
 - **ACTIVITATS AQUÀTIQUES**
 - Iniciació gent gran
 - Aiguadolça
 - **ACTIVITATS FITNESS**
 - Fitsalut
- **ALTRES SERVEIS**
 - **SESSIONS PERSONALITZADES DE NATACIÓ**



EXTRAESCOLARS

ESCOLA DE NATACIÓ

Descripció

Activitat dirigida a qui tingui autonomia per desplaçar-se amb comoditat al llarg de 25 m. L'objectiu és assolir una base àmplia i genèrica a través del treball de les habilitats aquàtiques. Dirigida a infants de 1er de primària fins a 2on de batxillerat.

AIGUAJOC

Descripció

Activitat lúdica a l'aigua on, mitjançant jocs, es treballen les habilitats aquàtiques per tal d'afavorir un bon domini aquàtic de l'infant. L'objectiu és descobrir el medi aquàtic i assolir, de manera progressiva, una bona adaptació i una autonomia mínima a l'aigua.

Els pares acompanyaran als seus fills al vestuari i els ajudaran a canviar, el monitor els recollirà i faran l'activitat sense la presència dels pares.

Activitat encaminada a infants de I3, I4 i I5

GIMÀSTICA ARTÍSTICA

Descripció

Disciplina esportiva que combina força, flexibilitat, agilitat i coordinació en una sèrie de moviments complexos realitzats sobre diversos aparells i superfícies.

- Desenvolupa la força muscular i la flexibilitat contribuint a la definició corporal.
- Millora la coordinació i la precisió dels moviments.
- Millora l'atenció i la memòria, degut a l'alt grau de concentració que requereix.
- Fomenta la postura correcte essent molt conscient de l'esquena corporal.



ACTIVITATS ADULTS i GENT GRAN

ACTIVITATS ADULTS

INICIACIÓ

Descripció Activitat que té com a objectiu millorar els desplaçaments a l'aigua com la coneixença i aprenentatge dels estils bàsics de natació.

PERFECCIONAMENT

Descripció Activitat encaminada a millorar i perfeccionar els quatre estils bàsics de natació.

GRUP D'ENTRENAMENT

Descripció Activitat intensa a nivell cardiovascular que pretén combinar el manteniment i millora de la nostra condició física mitjançant l'entrenament de la natació.

AQUAGYM

Descripció Activitat que consisteix en la pràctica d'exercicis aeròbics dins del medi aquàtic amb suport musical seguint una coreografia. Gràcies al ritme de la música es facilita la realització dels exercicis i, alhora, es fan coreografies divertides.

AQUAFIT

Descripció Sessions de condicionament físic general i específic ja que combina exercicis de treball cardiovascular, tonificació i flexibilitat. Es tracta d'una activitat aeròbica en la que aprofitem la resistència natural de l'aigua per a intensificar l'activitat.



AQUAPOWER

Descripció

Activitat intensa de condicionament físic general i específic ja que combina exercicis de treball cardiovascular dins el medi aquàtic amb una tonificació general del cos fora del medi. Treball combinat de força-resistència.

CARDIOTONO

Descripció

Activitat encaminada a treballar la condició física general del cos i millorar així la nostra forma física. Existeix treball cardiovascular, treball de força, de flexibilitat, coordinació,.. sempre adaptant aquest treball a les possibilitats i al ritme de treball de cadascú.

FITPILATES

Descripció

Activitat encarada a enfortir la musculatura mitjançant una cadència de moviments fluids. Ajuda a millorar la coordinació, la flexibilitat i el to muscular mitjançant la concentració, la precisió, la respiració, el control, la fluïdesa del moviment i la centralització la qual estableix que el centre del cos és la musculatura abdominal.

IOGA

Descripció

Activitat ancestral que té com a objectiu relaxar-se, tenir equilibri, desenvolupar la ment i augmentar la capacitat de concentració. El ioga facilita el desenvolupament de les actituds físiques i mentals i ajuda a potenciar la presa de consciència, d'atenció i concentració.



ACTIVITATS GENT GRAN

INICIACIÓ

Descripció	Activitat que té com a objectiu millorar els desplaçaments a l'aigua com la coneixença i aprenentatge dels estils bàsics de natació. Encaminat a persones grans o pensionistes
-------------------	---

AIGUADOLÇA

Descripció	Consisteix en fer exercicis suaus dins del medi aquàtic que ens permeti guanyar força, resistència aeròbica, coordinació, flexibilitat i elasticitat muscular. L'aigua ens redueix l'impacte en les articulacions i això ens permet treballar de forma global tot el cos.
-------------------	---

FITSALUT

Descripció	Consisteix en tonificar de forma global totes les parts del cos tenint en compte les patologies que cadascú dels usuaris pateix. Existeix treball cardiovascular, treball de força, de flexibilitat, coordinació, equilibri,.. sempre adaptant aquest treball a les seves possibilitats i al seu ritme de treball. És una activitat encarada a persones adultes i a gent gran amb un nivell baix de condició física.
-------------------	---