



**Ajuntament
d'Arenys de Mar**
REGIDORIA D'ESPORTS

Programa Esportiu per la Salut i Qualitat de Vida



AJUNTAMENT D'ARENYS DE MAR

Amb el suport de:



**Diputació
Barcelona**
xarxa de municipis



Introducció:

L'Ajuntament organitza activitats físiques adequades a les necessitats del col·lectiu de persones adultes i gent gran amb l'objectiu de millorar la salut i aconseguir una bona qualitat de vida. Es parteix d'un horari flexible per tal que siguin ells els que s'organitzin en les seves tasques quotidianes i en l'activitat esportiva, donant diferents possibilitats de servei i en diferents horaris a la setmana. Aquest programa comença a l'octubre i acaba al juny, tot just coincidint amb el calendari escolar per facilitar l'assistència dels adults.

Objectius:

- 1.- Realitzar sessions d'activitat física adequada a aquest col·lectiu.
- 2.- Motivar i estimular a aquest col·lectiu perquè faci activitat física.
- 3.- Donar a conèixer la importància de l'activitat física i la relació social que comporta.
- 4.- Gaudir de l'activitat física i de la relació social que comporta.
- 5.- Conèixer els aspectes relacionats entre activitat física i la salut.
- 6.- Realitzar activitats físiques complementàries de manera puntual amb una forta càrrega de relació social (sessions especials, passejades i cloenda).
- 7.- Millorar la qualitat de vida envers la relació i l'esport.

Continguts:

- 1.- Realització de sessions de gimnàstica suau, pilates, manteniment físic, tonificació, fitness i relaxació.
- 2.- Realització de "passejades locals" amb caràcter de relació social i esport.
- 3.- Realització de programes individuals de treball de manteniment.
- 4.- Realització del seguiment de l'activitat de manera individual.
- 5.- Realització de tasques de grup i de relació social.
- 6.- Realització de muntatges coordinats de les diferents activitats.
- 7.- Reflexió sobre la relació entre activitat física i salut.
- 8.- Realització de tasques de grup i de relació social.
- 9.- Realització de muntatges coordinats de les diferents activitats.

Desenvolupament i descripció:

L'Ajuntament proporciona aquest servei de classes de gimnàstica de manteniment, de fitness, de pilates i tonificació al col·lectiu de persones adultes i gent gran de la vila, per tal d'introduir la formació física en aquest col·lectiu.



Aquest programa té la finalitat d'apropar a les persones adultes i gent gran a la pràctica esportiva i la relació entre elles, de manera que l'esport sigui més un fet social i no de rivalitat o de competició.

El que es persegueix amb això, és que aquest col·lectiu faci esport de manteniment, doncs deixen de fer-ho, motivat principalment pel naixement dels fills i el treball.

El programa d'activitats és:

HORARI	DIJUNIS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
09.00 - 09.30	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS
09.30 - 10.00	MANTENIMENT	PILATES	MANTENIMENT	PILATES	MANTENIMENT
10.00 - 10.30					
10.30 - 11.00	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS
11.00 - 12.00	GENT GRAN	GENT GRAN		GENT GRAN	
15.00 - 16.00	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS	FITNESS
16.00 - 17.00	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ	TONIFICACIÓ
HORARI	DIJUNIS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES

MANTENIMENT	Treball d'Abdominals, Glutis i Cames	FITNESS	Sala musculació orientat per un monitor
PILATES	Treball postural	TONIFICACIÓ	Exercicis específics destinats a la millora del to muscular dels glutis, abdominals i cames
GENT GRAN	Activitat física per la millora de la salut		

Les persones adultes inscrites al Programa de Salut i Qualitat de Vida han d'abonar la quota trimestral de 49,30€, amb descomptes per les persones discapacitades i persones en atur o que acreditint tenir rendes inferiors al salari mínim interprofessional, la tarifa serà del 50%.

Els jubilats i pensionistes estan exempts del pagament de la tarifa.

Els abonats poden accedir al servei en qualsevol dels horaris que es realitza, independentment del tipus de gimnàstica que es realitzi, ja sigui sessions de gimnàstica suau, pilates, tonificació, fitness, manteniment físic i relaxació.

Les sessions es veuen complementades amb:

- sortides pels voltants de la Zona Esportiva Municipal en activitats que s'anomenen de "passejades", les quals, a més del seu valor físic i de salut, tenen un valor molt important de relació social envers les noves experiències i els companys.



- Sessions especials: mostres puntuals d'altres disciplines, com el tait-xi, el ioga, la defensa personal per a dones, balls de saló, etc.

Aquestes sessions s' emmarquen en el nou programa de Salut i Qualitat de Vida implantat a l'octubre de 2003, en el qual, cada mes, els abonats poden gaudir d'una "sessió especial" i d'una "passejada". L'objectiu de les propostes és que els abonats coneguin diferents tendències dins del món de la salut i l'esport.

En quant a les sortides especials, es busca oferir als abonats alternatives de manteniment, salut i esport, tot gaudint dels espais naturals del nostre entorn i dels beneficis que tenen per a la salut.

En acabar el curs, es realitza sempre una festa de cloenda, ja sigui realitzant una passejada o fent vela , en la qual es donen els diplomes d'assistència dels participants i es realitza un pica-pica.

L'Ajuntament assumeix tot el cost de les activitats (monitoratge, materials, transports, etc.) sent totalment deficitari. Les sessions es desenvolupen en la pista del Complex Esportiu Municipal Fondo de les Creus i el seu gimnàs.