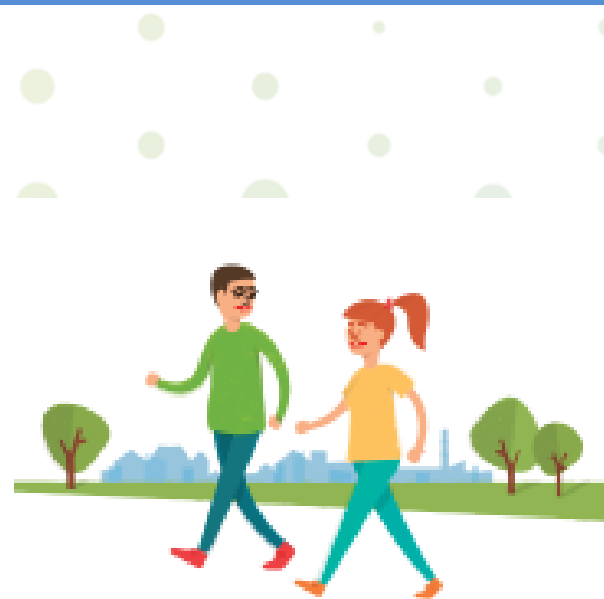


# CAMINANT PER IGUALADA: Nivell moderat

Segona edició: Primer trimestre

Igualada, octubre – desembre 2019



Organitza:



Amb el suport de:



Igualada2019  
CIUTAT EUROPEA DE L'ESPORT



ESPORT Igualada

Ajuntament  d'Igualada

# CAMINANT PER IGUALADA:

## ✓ Dates del primer trimestre

OCTUBRE'19						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVEMBRE'19						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

















DESEMBRE'19						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

- ✓ **Dates:** Dimarts **GRUP NIVELL MODERAT**
- ✓ **Horari:** 10:00h. a 12:30h (octubre, novembre i desembre)
- ✓ **Material:** Aigua, roba i calçat esportiu

# OCTUBRE

OCTUBRE'19						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			












ASSISTÈNCIA	
08-10-2019	
15-10-2019	
22-10-2019	
29-10-2019	

DATA	DADES RUTA	VALORACIÓ
08-10-2019	Sortida: <b>Amfiteatre Les Comes</b> PRESENTACIÓ + Mirador (8km aprox.)	   
15-10-2019	Sortida: <b>Parc Central</b> Anella Central (9km) + Parada per Exercicis	   
22-10-2019	Sortida: <b>Tanatori (Pàrquing)</b> Els Esgavellats (9km aprox.)	   
29-10-2019	Sortida: <b>Centre Cívic Fàtima</b> Fàtima – Espelt – Can Masarnau – Fàtima (10km aprox.)	   

# NOVEMBRE

NOVEMBRE'19						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	













ASSISTÈNCIA	
05-11-2019	
12-11-2019	
19-11-2019	
26-11-2019	

DATA	DADES RUTA	VALORACIÓ
05-11-2019	Sortida: <b>Estació vella</b> TALLER + Circuit Centre (3,5 km)	   
12-11-2019	Sortida: <b>Molí Nou</b> IGD, Tossa, Conca i IGD (10km aprox.)	   
19-11-2019	Sortida: <b>Amfiteatre Les Comes</b> Anella Central (9km)	   
26-11-2019	Sortida: <b>Parc Central</b> P.Central-Can Macià-Òdena-Can Roca-P.Central (11km)	   

# DESEMBRE

DESEMBRE'19						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

ASSISTÈNCIA	
03-12-2019	
10-12-2019	
17-12-2019	

DATA	DADES RUTA	VALORACIÓ
03-12-2019	Sortida: <b>Amfiteatre les comes</b> <b>TALLER Aperitius saludables per Nadal</b>	   
10-12-2019	Sortida: <b>Campus Universitari</b> Circuit Ses Oliveres – Cola Cao (8km)	   
17-12-2019	Sortida: <b>Pàrquing Infinit</b> La Tossa pel Torrent de les Bruixes (13 km)	   

## ✓ Objectius del programa

Millorar l'estat de salut de les persones participants en el projecte. En concret, millorar les capacitats i condicions físiques.

Educar i aprendre sobre els hàbits de vida saludable:

- Alimentació, nutrició i Hidratació
- Descans
- Salut emocional
- Exercici Físic i activitat física



## ✓ Assistència



Assistència al 85% de les sessions per trimestre.  
Informar de la no assistència.

Cal informar de la NO continuïtat en el grup de caminades.

Contacte: 93 805 42 10 / 636 022 878

# CALENDARI CURSES / CAMINADES

- 20 Octubre: Cursa popular d'Igualada
- 24 Novembre: Cursa de l'Esquiador (Castellolí)