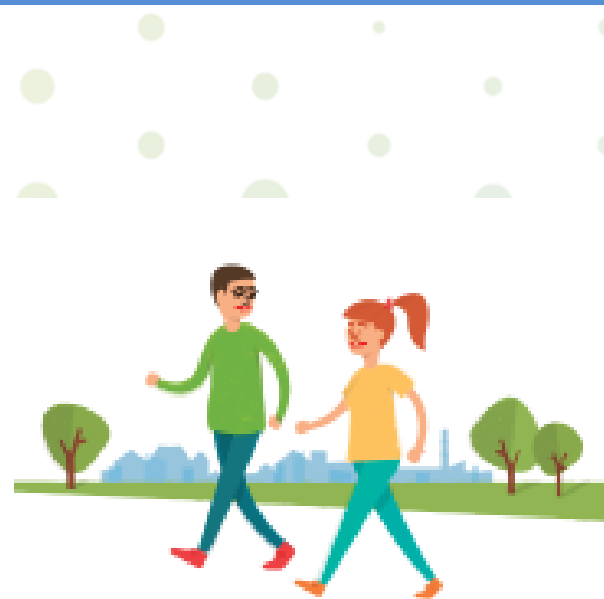


# CAMINANT PER IGUALADA: Nivell Fluix

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:** Dilluns **GRUP NIVELL FLUIX**
- ✓ **Horari:** 10:00h. a 12:30h (octubre, novembre i desembre)
  - \* Activitat alternativa: 11:30h a 12:15h
- ✓ **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	
07-10-2019	
14-10-2019	
21-10-2019	
28-10-2019	

DATA	DADES RUTA	VALORACIÓ
07-10-2019	Sortida: <b>Amfiteatre Les Comes</b> PRESENTACIÓ + Mirador (6km aprox.)	   
14-10-2019	Sortida: <b>Parc Central</b> Anella central (9km)	   
21-10-2019	<b>ACTIVITAT ALTERNATIVA</b> Lloc: <b>Entrada Piscina de Les Comes</b> *Roba de bany, tovallola, casc i xanquetes	   
28-10-2019	Sortida: <b>Museu de la pell</b> Circuit del Rec (3.400m)	   

# 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	
04-11-2019	
11-11-2019	
18-11-2019	
25-11-2019	

DATA	DADES RUTA	VALORACIÓ
04-11-2019	Sortida: <b>Estació vella (zona gespa)</b> Anella Fluvial (6,3km)	   
11-11-2019	Sortida: <b>Estadi Atlètic Igualada</b> Igualada – Espelt – Igualada (9km)	   
18-11-2019	<b>ACTIVITAT ALTERNATIVA</b> Lloc: <b>Entrada Piscina de Les Comes</b> *Roba de bany, tovallola, casc i xanquetes	   
25-11-2019	Sortida: <b>Plaça Casino/Bingo Igualada</b> Barri 7 camins – S. Jaume Sesoliveres – Barri 7 camins (6km)	   

# 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	
02-12-2019	
09-12-2019	
16-12-2019	

DATA	DADES RUTA	VALORACIÓ
02-12-2019	<p><b>ACTIVITAT ALTERNATIVA</b></p> <p>Lloc: <b>Entrada Piscina de Les Comes</b></p> <p>*Roba de bany, tovallola, casc i xanquetes</p>	
09-12-2019	<p><b>Sortida: Inici Camí Can Masarnau</b></p> <p>Can Masarnau – Cassetes d'en Mussons – Can Masarnau (7km aprox.)</p>	
16-12-2019	<p><b>Sortida: Estadi Atlètic Igualada</b></p> <p>Circuit Ses Oliveres – La Massa + Circuit Cola Cao (8km aprox).</p>	

## ✓ 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