

PROMOCIÓ DE LA IGUALTAT EN L'ESPORT

Programa 5. Suport a la creació d'estructures esportives o comunitàries locals (unitats actives d'exercici físic) mitjançant la implementació de la recepta d'exercici físic i esport del Pla d'activitat física, esport i salut (PAFES)

Acció. - **Dinamització de l'activitat física i l'esport local - Manresa, Esport i Salut (MES)**

https://web.manresa.cat/media/docs/docsArticle/1114/requeriment_noticia_omplert.pdf

Dilluns 9 de setembre s'obren les inscripcions per als programes d'activitats fisicoesportives per a gent gran

En total s'ofereixen 23 grups de gimnàstica i 3 grups de caminades de marxa nòrdica i les inscripcions s'han de fer a través d'una trucada telefònica al 010.

La regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Manresa, el dilluns 9 de setembre, obre el període d'inscripcions per als [programes d'activitats fisicoesportives](#) que inclou els programes Manresa, Esport i Salut (MES), de sessions dirigides de gimnàstica (de manteniment i dolça), i les caminades de marxa nòrdica, Pas a Pas fent Salut. Aquestes activitats estan adreçades a persones majors de 60 anys, encara que hi pot participar qualsevol persona adulta, amb l'objectiu de combatre el sedentarisme i a reduir els riscos que provoca.

En total s'hi ofereixen 23 grups de gimnàstica, 12 de Gimnàstica Dolça i 11 de Gimnàstica Manteniment, i 3 grups de caminades de Marxa Nòrdica. Les persones interessades caldrà que facin la inscripció mitjançant una trucada telefònica al telèfon 010 (cost segons operadora) o al telèfon gratuït 93 878 23 01 de 9 a 14 hores.

Programa municipal Manresa, Esport i Salut (MES):

Aquest programa consisteix en un curs de sessions dirigides de gimnàstica de manteniment i gimnàstica dolça adreçat a combatre el sedentarisme i a reduir els riscos que aquests provoca, mitjançant el manteniment de la condició física amb exercicis de treball del sistema cardiovascular, la millora del to muscular i de la flexibilitat, així com la reeducació de la postura global del cos. Es treballa per mitjà de circuits, exercicis aeròbics i de tonificació muscular amb acompanyament musical, jocs, ... a més a més d'exercicis d'estiraments i relaxació.

S'ofereixen un total de **610 places** distribuïdes en 23 grups de treball que es reparteixen en 8 instal·lacions de tota la ciutat (Ateneu les Bases, AVV Pujada Roja, AVV Sant Pau, Casal Gent Gran Balconada, Casal Cívic La Font, Escola Renaixença, Escola La Font i Pavelló Pujolet).

El preu públic d'aquests cursos és de 128,80 € per temporada, tot i que preveu la reducció de la quota en funció del nivell d'ingressos anuals de la unitat familiar dels alumnes que no superin els barems fixats per acollir-se a la tarifació social del programa. **La durada del curs és el 16 de setembre de 2024 al 20 de juny de 2025** amb els períodes festius escolar (Festa de Nadal: del 21 de desembre de 2024 al 7 de gener de 2024 i Festa de Setmana Santa: Del 12 al 21 d'abril de 2024).

Programa municipal de caminades de marxa nòrdica, Pas a Pas fent Salut:

Aquest consisteix en la realització de caminades en grup amb pals de marxa nòrdica i guiades per un monitor/a i que tindran una durada aproximada de 90 minuts, recorrent una distància total d'entre 4 i 6 km. També s'hi faran exercicis generals de tonificació i de mobilitat.

Amb la incorporació de l'ús dels bastons i mitjançant una tècnica correcta de Marxa Nòrdica, que és una tècnica integral que està a l'abast de tothom, fa de la caminada tradicional un exercici més complet, mantenint sempre la característica del baix impacte. La Marxa Nòrdica provoca l'activació de la part superior del cos i incorpora més beneficis com són la millora la postura corporal, la disminució de l'impacte en les articulacions del genoll i zona lumbar i la millora dels resultats cardiovasculars.

Pels usuaris que no disposin de pals, l'ajuntament té a disposició pals de préstec per a ells fins a esgotar existències.

Els 3 grups de caminades de Marxa Nòrdica es distribueixen en 3 punts de sortida de la ciutat: Ateneu les Bases, AVV La Font dels Capellans i Pavelló Pujolet.

A més a més, els alumnes del Pas a Pas fent Salut podran participar en les passejades d'intercanvi a d'altres municipis dins del marc del programa de la Diputació de Barcelona Cicle de passejades "A cent cap als cent" (calendari a determinar amb 3 intercanvis, una caminada a Manresa i la Festa de Cloenda)

Podeu consultar el detall dels grups [aquí](#). El preu públic del programa és d'11,70 euros i també s'iniciarà a partir de la setmana del 16 de setembre.



Aquesta activitat està finançada pel fons Europeu Next Generation i pel Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia del Gobierno de España