

L'H ESPORT A L'AIRE LLIURE

ESTIU 2020

DEL 13 DE JULIOL AL 10 DE SETEMBRE

Vine a practicar activitats esportives saludables
als parcs de la ciutat.



poliesportius
municipals



Ajuntament de L'Hospitalet

PRESENTACIÓ

L'H Esport a l'aire lliure és un nou servei de l'Ajuntament de L'Hospitalet, impulsat pels Poliesportius Municipals, que de forma gratuïta ofereix una proposta variada d'activitats físico-esportives dirigida a tots els públics, i que es portarà a terme a diferents espais públics de la ciutat durant l'estiu (del 13 de juliol al 10 de setembre).

Amb aquest projecte es pretén assolir els següents objectius:

- Desenvolupar una oferta esportiva variada i inclusiva, dissenyada i dirigida per professionals qualificats.
- Promoure els hàbits de pràctica esportiva continuada tot vetllant per la salut i seguretat dels participants.
- Oferir una alternativa d'oci saludable gratuït.
- Ubicar les activitats dirigides a espais públics amplis que permetin l'activitat esportiva còmode i sense perjudicar els altres ciutadans.
- Donar a conèixer diferents espais públics i circuits que enllacin el territori.
- Donar a conèixer el patrimoni urbà, artístic i verd de L'Hospitalet.

Esperem que gaudiu de les activitats proposades amb família i amics en uns entorns **molt saludables**.

ACTIVITATS

GENT GRAN

Envellir amb saviesa es cuidar-se. Vine a moure't i fer esport!

Activitat dissenyada per als més grans, amb la finalitat de fer arribar la pràctica de l'exercici físic a aquest col·lectiu, per a la millora de la salut, la prevenció de patologies físiques i psicològiques, tot afavorint la cohesió dels grups i les relacions interpersonal, per tal de millorar la qualitat de vida. Es tindran en compte aspectes com el desenvolupant de les habilitats motrius bàsiques i capacitats coordinatives alhora que les relacions socials, l'autoestima i la confiança en un mateix... En definitiva una alternativa immillorable per ocupar el temps lliure.

■ **A qui va dirigida:** persones majors de 60 anys.

■ **Llocs i horaris:**

Parc de Can Buxeres: Dimarts i Divendres, a les 9h.

Parc de Les Planes: Dimarts i Dijous, a les 9h (només els mesos de juliol i setembre).

Parc de la Marquesa: Dimecres i Divendres, a les 9h (només els mesos de juliol i setembre).

TAI-TXI

Vine a equilibrar l'energia del cos en entorns tranquils.

El tai-txi és un art molt arrelat entre el poble xinès. Té la particularitat de combinar la ment, la respiració i el cos en una perfecta harmonia que equilibra l'energia del cos i atorga un estat de salut excel·lent a qui el practica. La seva pràctica regular dona com a resultat una sèrie de processos físics beneficiosos per a la salut.

És una activitat recomanable sobretot per a aquelles persones que vulguin millorar l'equilibri (físic i mental), la concentració, la força, la flexibilitat, la mobilitat, la coordinació i la memòria.

■ **A qui va dirigida:** persones de totes les edats.

■ **Llocs i horaris:**

Parc de Les Planes: Dilluns a les 9h / Dijous a les 19h.

Parc de l'Alhambra: Dilluns a les 19h.

Parc de Bellvitge: Dimarts a les 9h.

Parc de Can Buxeres: Dimarts a les 19h / Dijous a les 9h.

ACTIVITATS

POSA'T EN FORMA

Si vols començar o reprendre la pràctica d'exercici físic per a mantenir i millorar la teva salut, aquesta és la teva activitat.

Activitat dirigida que proposa l'execució d'activitats físiques senzilles de baixa intensitat per exercitar les capacitats físiques fonamentals: la resistència aeròbica, la força i la flexibilitat per al bon funcionament de l'aparell locomotor, sense oblidar-nos d'altres capacitats com la coordinació i l'equilibri.

L'activitat física és un pilar bàsic per a mantenir la màxima qualitat de vida que cadascun pot aconseguir. Quan aquest activitat la incorporem a les nostres vides i la practiquem de forma regular, esdevé tan eficaç com un medicament per prevenir o tractar certes malalties, sent també font de satisfacció i fins i tot de plaer.

■ **A qui va dirigida:** especialment pensada per públic adult.

■ **Llocs i horaris:**

Parc de Can Buxeres: Dilluns i Dijous a les 19h.

Plaça dels Cirerers: Dimarts i Divendres a les 9h.

Parc de Bellvitge: Dimarts i Divendres a les 19h.

Parc Pedrosa: Dilluns i Dimecres a les 9h.

Parc de la Cabana: Dimarts i Dijous a les 19h (només els mesos de juliol i setembre)

CEM LH Nord: Dilluns a les 19h.

PILATES

Coneix els principals beneficis del pilates per la teva salut física i mental.

El Pilates és un mètode integral de treball físic que posa en moviment tots els músculs de el cos, fins i tot aquells que no solem exercitar quan practiquem qualsevol altres activitats o esports.

És un tipus d'exercici físic que ofereix moltíssims efectes i beneficis en l'organisme, com tonificació dels músculs, increment de la flexibilitat o millores en l'estat d'ànim, entre d'altres.

■ **A qui va dirigida:** activitat per a totes les edats.

■ **Llocs i horaris:**

Parc de Can Buxeres: Dimecres a les 9h.

CEM LH Nord: Divendres a les 9h.

ACTIVITATS

JOC EN FAMÍLIA

**Vine a jugar amb els teus als parcs!
N'hi ha prou amb tenir ganes de jugar,
de connectar i compartir.**

A través dels jocs tradicionals compartirem vivències, ens divertirem i tindrem experiències úniques. El joc quan és compartit en família crea un ambient de pertinença i benestar que genera vincles afectius que ens acompanyen tota la vida. Per a participar en aquests jocs en família no importa l'edat, sinó les ganes de passar-ho bé.

Els jocs tradicionals són un pont trans-generacional perfecte per a reunir-nos i divertir-nos. Només fan falta les ganes per a deixar-nos portar i traslladar-nos amb els nostres fills o nets a la nostra infància. Demostra la teva habilitat, prepara't per a competir de manera divertida, desenvolupa la teva capacitat d'esforçar-te en equip; en definitiva passa un temps divertit al costat dels teus, gaudint d'activitats diferents als parcs de la ciutat.

■ **A qui va dirigit:** adults amb infants
(no podran venir els infants sols).

■ **Llocs i horaris:**

Parc de les Planes: Dimarts a les 19h (només els mesos de juliol i setembre).

Parc de Can Buxeres: Dimecres a les 19h.

NORMES I RECOMANACIONS

Tots els participants han de conèixer i seguir els següents consells i recomanacions:

- No presentar-se a l'activitat si es detecta algun símptoma febril o si s'ha estat en contacte directe en els últims 15 dies amb alguna persona afectada per la COVID19.
- Es aconsellable portar la mascareta i mantenir la distància de seguretat de 2 metres entre participants durant tota l'activitat.
- Utilitzar calçat i roba còmodes.
- Portar aigua i beure freqüentment durant l'activitat.
- Per a l'activitat de Pilates és aconsellable portar una estoreta o mocador gran per seure a terra.
- Els infants han de venir acompanyats d'un adult per a realitzar l'activitat.
- Seguir les instruccions dels tècnics i auxiliars esportius.
- Davant de qualsevol dubte, cal adreçar-se a alguna persona de l'organització degudament identificada.

ESPAIS PÚBLICS ON ES REALITZEN LES ACTIVITATS

Aconsellem arribar a l'espai on es realitza l'activitat preferiblement a peu, ja que et servirà d'escalfament.

PARC DE CAN BUXERES

- **Adreça:** Avinguda de Josep Tarradellas i Joan, 206.
- **Punt de trobada:** Amfiteatre del parc.
- **Transports públics més pròxims:**
Metro L1: Rambla Just Oliveras.
Bus: LH1, L10.
Renfe: L'Hospitalet.

PARC DE BELLVITGE

- **Adreça:** Rambla de la Marina, 147.
- **Punt de trobada:** A l'entrada del parc a la banda del Mercat de Bellvitge.
- **Transports públics més pròxims:**
Metro L1: Bellvitge.
Bus: LH1, 110.

PARC DE L'ALHAMBRA

- **Adreça:** Avinguda de la Gran via de L'Hospitalet, 10B.
- **Punt de trobada:** Al costat de la pista de petanca.
- **Transports públics més pròxims:**
Metro L1: Santa Eulàlia.
Bus: L16, L46 i L65.
FGC: Ildefons Cerdà.

PARC DE LES PLANES

- **Adreça:** Avinguda Isabel la Catòlica, s/n.
- **Punt de trobada:** A la pista de bàsquet.
- **Transports públics més pròxims:**
Metro L1: Can Serra.
Bus: L14, N2, LH1.

PLAÇA DELS CIRERERS

- **Adreça:** Carrer de San Feliu amb Carrer Zuloaga s/n.
- **Punt de trobada:** Pista enfront l'Institut Apel·les Mestres.
- **Transports públics més pròxims:**
Metro L5: Can Buxeres.
Bus: L10, L85, N15.

PARC PEDROSA

- **Adreça:** Avinguda de la Gran Via de L'Hospitalet.
- **Punt de trobada:** Al centre del parc.
- **Transports públics més pròxims:**
Metro L9: Europa Fira.
Bus: LH2 L70, L72, L80 L81, L86, L87, N15, N16, N17, 65.

PARC DE LA CABANA

- **Adreça:** Carrer d'Enric Prat de la Riba, 2.
- **Punt de trobada:** Al centre del parc.
- **Transports públics més pròxims:**
Metro L1, L9S i L10S, Torrassa.
Bus: M12 i L16.

CEM L'H NORD

- **Adreça:** Avinguda de Manuel Azaña, 21 (l'activitat es realitzarà en la pista d'Atletisme)
- **Punt de trobada:** A la porta de la instal·lació.
- **Transports públics més pròxims:**
Metro: L5, Pubilla Cases.
Bus: L16, L50, L56, L62, N14, 153, 157, 158, 57.

PARC DE LA MARQUESA

- **Adreça:** Carretera de Collblanc, 69.
- **Punt de trobada:** Al costat de la zona infantil.
- **Transports públics més pròxims:**
Metro: L5, Collblanc.
Bus: H8, D20, 54, 57, 157, LH2, N14, L14, L16.

CALENDARI D'ACTIVITATS

TAI-TXI

GENT GRAN

POSA'T EN FORMA

PILATES

JOC EN FAMÍLIA

		dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
PARC DE CAN BUXERES	MATÍ 9 h		GENT GRAN organitza: PM CENTRE	PILATES organitza: PM SANFELIU	TAI-TXI organitza: PMLP	GENT GRAN organitza: PM CENTRE
	TARDA 19 h	POSA'T EN FORMA organitza: PM CENTRE	TAI-TXI organitza: PMLP	JOC EN FAMÍLIA organitza: PM SANFELIU	POSA'T EN FORMA organitza: PM CENTRE	

		dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
PLAÇA DELS CIRERERS	MATÍ 9 h		POSA'T EN FORMA organitza: PM SANFELIU			POSA'T EN FORMA organitza: PM SANFELIU
	TARDA 19 h					

		dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
PARC DE BELLVITGE	MATÍ 9 h		TAI-TXI organitza: PMLP			
	TARDA 19 h		POSA'T EN FORMA organitza: PM GORNAL			POSA'T EN FORMA organitza: PM GORNAL

		dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
PARC PEDROSA	MATÍ 9 h	POSA'T EN FORMA organitza: PM GORNAL		POSA'T EN FORMA organitza: PM GORNAL		
	TARDA 19 h					

		dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
PARC DE LES PLANES	MATÍ 9 h	TAI-TXI organitza: PMLP	GENT GRAN organitza: PM LES PLANES*		GENT GRAN organitza: PM LES PLANES*	
	TARDA 19 h		JOC EN FAMÍLIA organitza: PM LES PLANES*		TAI-TXI organitza: PMLP	

*Només els mesos de juliol i setembre (agost no).

CALENDARI D'ACTIVITATS

TAI-TXI

GENT GRAN

POSA'T EN FORMA

PILATES

JOC EN FAMÍLIA

		dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
PARC DE LA CABANA*	MATÍ 9 h					
	TARDA 19 h		POSA'T EN FORMA organitza: PISCINES MPALS LH*		POSA'T EN FORMA organitza: PISCINES MPALS LH*	
		dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
PARC DE LA MARQUESA*	MATÍ 9 h			GENT GRAN organitza: PM FE*		GENT GRAN organitza: PM FE*
	TARDA 19 h					
		dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
PARC DE L'ALHAMBRA	MATÍ 9 h					
	TARDA 19 h	TAI-TXI organitza: PMLP				
		dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
CEM LH NORD	MATÍ 9 h					PILATES organitza: CEM LH NORD
	TARDA 19 h	POSA'T EN FORMA organitza: CM LH NORD				

*Només els mesos de juliol i setembre (agost no).



INFORMACIÓ DE CONTACTE

Regidoria d'Esports

Àrea d'Educació, Esports i Joventut

Programa Foment de l'Activitat Física

Telèfon: 93 402 65 46 / 93 402 60 65

Més Informació:

www.l-h.cat/esports

dinamitzacioesports@l-h.cat

 /EsportsLH

#LHESPORTALAIRELLIURE



Dipòsit legal: B.12766-2020



Diputació
Barcelona

