

CÁPSULAS OUTONO ACTIVO 2023

ACTIVIDADE FÍSICA E DEPORTE

A Estrada Deporte, presenta as cápsulas outono activo, na que se presentan unha serie de actividades de carácter gratuito, abertas para toda a poboación, e que terán lugar nos meses de outubro e novembro.

Este programa deportivo, ten como principal obxectivo mellorar a saúde da cidadanía mediante a práctica de exercicio físico, traballando multidisciplinarmente en eventos consistentes en exercicio físico saudable, acondicionamento físico e deportes adaptados @s participantes.

Esta iniciativa fomenta o deporte e os hábitos non sedentarios, tendo en conta que calquera cantidade de actividade física é mellor que ningunha.

As cápsulas ofertan actividades durante seis xornadas, sendo a primeira o martes día 24 de outubro e a derradeira o martes día 31 de novembro.

O formato das actividades é o seguinte:

- Para que as cápsulas se poidan realizar ten que haber un mínimo de dez participantes por cápsula e ata un máximo de vinte. A idade mínima para participar é de 30 ou máis anos.
- A única forma de inscribirse é vía whatsapp no número de teléfono 639571284 (nome, apelidos e data de nacemento). Non se aceptarán inscricións que se formulen con menos de 24 horas de antelación. No momento que se remate unha cápsula queda aberta a inscrición da seguinte.
- As cápsulas serán sempre os martes a partir das 9 horas e terán como duración entre 60 e 90 minutos dependendo da cápsula. As actividades que se realicen o aire libre poden ser aprazadas ou suspendidas, segundo a climatoloxía.
- Nas actividades que sexa necesario utilizar material, este vairo facilitar A Estrada Deporte.

CÁPSULAS OUTONO ACTIVO 2023

MARTES DÍA 24 DE OUTUBRO:

* CápsulAndaina1

Distancia: 7,5 quilómetros de roteiro circular

Dificultade: Baixa.

Saída e chegada: praza da feira.

Duración: 90-120 minutos aproximadamente.

MARTES DÍA 31 DE OUTUBRO:

*Cápsulabádmintonevolei

Deporte adaptado: xogos nos que solo se pode xogar a pé, non está permitido correr.

Duración: 60 min

Instalación: pavillón Manuel Coto Ferreiro

MARTES DÍA 7 DE NOVIEMBRE:

* Cápsulauga

Deporte adaptado: natación recreativa (máximo 10 participantes)

Duración: 60 min

Instalación: piscina climatizada

MARTES DÍA 14 DE NOVIEMBRE:

* CápsulaBasketaPé

Deporte adaptado: xogos nos que solo se pode xogar a pé, non está permitido correr.

Duración: 60 min

Instalación: pavillón Manuel Coto Ferreiro

MARTES DÍA 21 DE NOVIEMBRE:

* CápsulaTabataBásico

Deporte adaptado: movilidad articular, activación segmentaria e adestramento interválico con tarefas.

Duración: 60 min

Instalación: pavillón Manuel Coto Ferreiro

MARTES DÍA 28 DE NOVIEMBRE:

* CápsulAndaina2

Distancia: 6 quilómetros de roteiro circular

Dificultade. Baixa.

Saída e chegada: praza da feira.

Duración: 90-100 minutos aproximadamente.