



SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE

del 23 al 30 de septiembre.

1. JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS

Durante los días 28, 29 y 30 de septiembre, en todas las instalaciones deportivas municipales se realizará unas Jornadas de puertas abiertas, con el objetivo de realizar una difusión y promoción de las actividades y usos deportivos que la Concejalía de Deporte realiza durante la temporada, junto con los clubes y asociaciones deportivas del municipio.

2. ACTIVIDADES COLECTIVAS

Se realizarán varias masterclass en la Plaza de la Familia en los horarios y horas que a continuación se exponen. Las actividades son gratuitas, plazas limitadas por orden de llegada.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
				23/09/2022	24/09/2022	25/09/2022
						MasterClass Pilates (11:00)
26/09/2022	27/09/2022	28/09/2022	29/09/2022	30/09/2022		
CuboDance (18:00)	Entrenamiento Funcional (18:00) Zumba (20:30)	CuboDance (18:00)	Cardiobox (18:00)	Entrenamiento Funcional (18:00)		

Masterclass Pilates "Mejora tu postura".

Domingo 25 septiembre a las 11:00

El arte del control. Es importante conseguir el control del cuerpo en movimiento, de la mente sobre el cuerpo y del patrón de respiración. Dirigido a todos aquellos que quieran "mejorar su postura".

Masterclass de CuboDance.

Lunes 26 y miércoles 28 de septiembre a las 18:00



AYUNTAMIENTO
TRES CANTOS

Queremos ayudarte a fortalecer y mejorar tu sistema cardiovascular, tonificar tu musculatura y liberar stress. Di adiós al aburrimiento quemando las temidas calorías.

Introducción al entrenamiento funcional

Martes 27 y viernes 30 de septiembre a las 18:00 horas

Aprenderemos a trabajar todas las partes de nuestro cuerpo sin necesidad de necesitar ningún elemento externo. Ese es el concepto de entrenar al aire libre.

No hay niveles, no hay límites, lo divertido y apasionante de esta clase, es que veas hasta dónde puede llegar.

Masterclass de Cardiobox:

Jueves 29 de septiembre a las 18:00 horas

¿Qué mejor forma de entrenar y trabajar todos los beneficios que aporta este deporte?.

Pon a prueba todas esas condiciones que llevas dentro, coordinación, resistencia, agilidad, velocidad, fuerza.

¿Hay algún otro deporte que en 1 hora sea capaz de poner a prueba todas esas cualidades?

3. DEPORTE Y DISCAPACIDAD.

Durante una jornada de realizará una pequeña muestra de ciclismo adaptado. Contaremos con el equipo Paralímpico de Cofidis España, quienes realizarán y enseñaran a los vecinos las diferentes modalidades del Ciclismo adaptado.

- Fecha: 29 de septiembre.
- Hora: de 18:00 a 20:00 horas.
- Lugar: Recinto Ferial

4. GALA DEL DEPORTE

Gala del Deporte 2022, acto de reconocimiento a los deportistas locales por sus logros obtenidos durante la pasada temporada.

- Fecha: 30 de septiembre.
- Hora: 19:00 horas.
- Lugar: C.D. Gabriel Parellada.