



Granollers entrena des de casa

L'Ajuntament de Granollers ha presentat una nova iniciativa per a un confinament actiu i saludable sota el títol de Granollers Entrena. Es tracta d'una proposta adreçada a totes aquelles persones que vulguin fer exercici acompanyades virtualment d'altres participants i dirigides per una especialista en educació física.

Així, mentre duri el confinament, cada dimarts i dijous a les 19 h es fa entrenaments dirigits de condició física general a través de l'aplicació gratuïta Jitsi Meet. Per participar-hi, només cal dur roba còmode i calçat esportiu i accedir a la sessió el dimarts i dijous a les 19 h a través d'aquest enllaç:

<https://meet.jit.si/GranollersEntrena>



Vídeos setmanals per mantenir l'activitat física durant el confinament

El programa esportiu Fitjove de promoció d'exercici físic i ocupació saludable del temps d'oci en l'adolescència i les Escoles Esportives municipals proposen vídeos setmanals amb activitats per poder donar continuïtat a la pràctica esportiva durant el confinament.

Tal com ja feien els programes AFIS i d'activitat física per a gent gran, aquestes dues propostes s'adapten a la situació actual oferint exercicis i activitats, a càrrec dels dinamitzadors habituals, als nois i noies, nenes i nens que hi participen durant el curs escolar. Tots els vídeos es publiquen al canal de Youtube de l'Ajuntament de Granollers i a www.granollers.cat/esports i són accessibles per a totes les persones que vulguin seguir des de casa les propostes.

Trobareu més propostes per continuar amb la pràctica esportiva durant el confinament a www.granollers.cat/coronavirus i a www.granollers.cat/esports

