

eus es mou activitat física al carrer



 activa't

 equilibra't

 allibera't



MISSIÓ

“

Promoure l'equitat en
l'oferta d'espais per la
pràctica d'exercici físic.
Generant espais
accessibles, i comunitaris.

VALORS

Gratuït · Universal · Verd ·
Obert · Dirigit ·
Adaptable · Flexible ·
Prescriptible ·
Recomanable



MISSIÓ

Disposar d'un programa d'espais amb exercici físic dirigit amb sessions gratuïtes i sense inscripció

Sessions dirigides de 45 minuts de dilluns a divendres d'octubre a Juny,

una oferta atractiva per a totes les edats i nivells

On tothom es senti a gust i capaç d'arribar als objectius plantejats,

a parcs places i jardins a menys de 5 min.

Espais a l'aire lliure, amb entorn verd que tinguin les condicions físiques necessàries, per millorar la qualitat de l'impacte de les zones verdes



9 ubicacions.

Distribució geogràfica

Proximitat al CAP

Zona verda, condicions i manteniment



500 sessions

378 hores d'exercici dirigides

3 modalitats.

Activa't · Equilibra't · Allibera't







HORA	DLL	DM	DX	DJ	DV
09.15-10-00	 PL . DE LA PATAcada	 PL. CLAUDI TRICAZ	 PL . DE LA PATAcada	 MAS IGLESIAS	 CLAUDI TRICAZ
11.00 - 11.45	 MAS IGLESIAS	 GARCIA LORCA	 JULI GAROLA	 GARCIA LORCA	 JULI GAROLA
TARDA- SEGONS HORARI ESCOLAR	 PARC 1 D'OCTUBRE	 PL. DE LA DANSA	 PL. TIRANT LO BLANC	 PL. DELS GANXETS	





COBRIR LA MÀXIMA POBLACIÓ I ÀREA MUNICIPAL POSSIBLE A MENYS DE 500 m del punt de la sessió

DOTAR TOTES LES ÀREES BÀSIQUES DE SALUT D'ALMENYS 1 ESPAI PER LA PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT FÍSICA

ACOSTAR LES SESSIONS DE TARDA A LLOCS D'INTENSITAT ESCOLAR

CERCAR ESPAIS AMB ZONA VERDA, BAIXA INTENSITAT DE TRÀNSIT, SÒL ADEQUAT PER L'EXERCICI, OMBRA, DISPONIBLE. PRIORITZAR ACCÉS A AIGUA I A WC

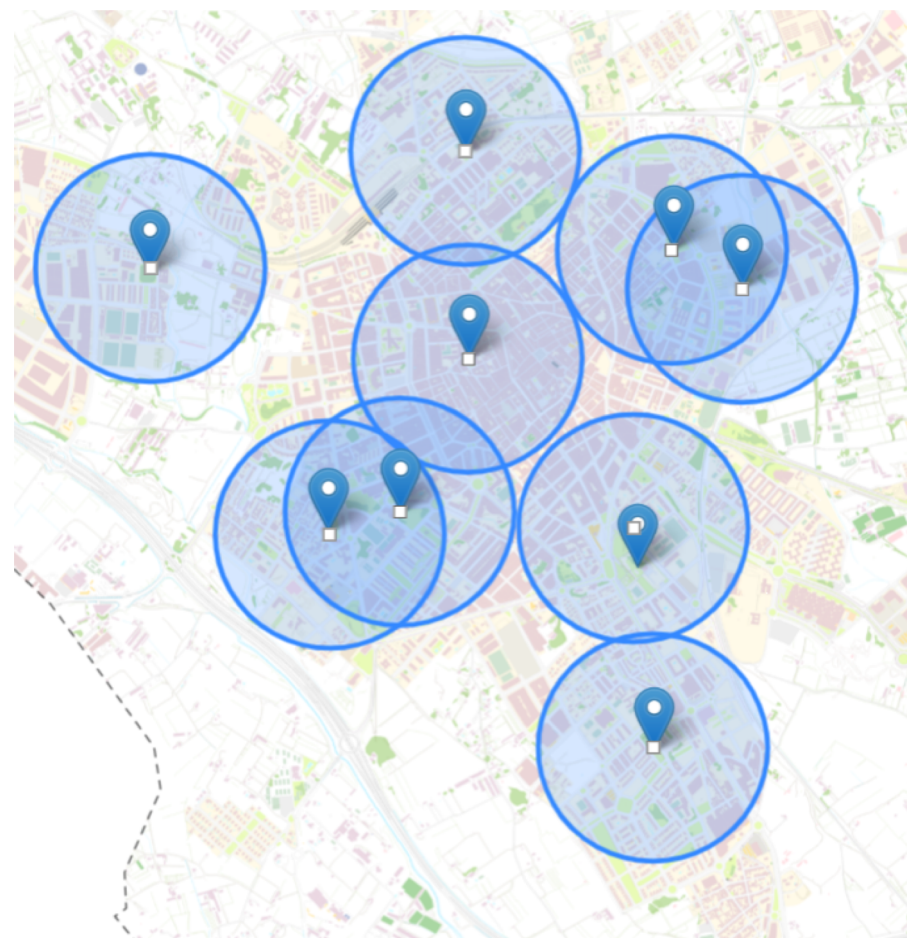
ACCESSIBLE AMB TRANSPORT AUTOBÚS O GANXETA

La OMS recomana estar a menys de 5 min d'un espai verd de qualitat. (entre 300 i 500)

Servei pensat per a la prescripció social de l'activitat física.

En punts de trobada i influència d'almenys 3 escoles

En punts de trobada i influència d'almenys 3 escoles



Crèdits:

Organitza: Ajuntament de Reus

Promou: Regidoria de Salut i Esports

Grup impulsor: Salut Pública / Reus esport i lleure /

Amb el suport de:
Equips de salut comunitària. Àrees bàsiques de salut.

Amb el finançament de:
IMPULSDIPTA. Pla de concertació de Diputació de Tarragona

