



AJUNTAMENT DE
BINISSALEM
ILLES BALEARS

PROGRAMA BINISSALEM “EN FORMA”

PER UN POBLE MÉS SALUDABLE:

Aquest programa organitzat per l' Ajuntament de Binissalem, juntament amb entitats col·laboradores, sorgeix davant la necessitat de proporcionar una pràctica esportiva a l'aire lliure durant la TEMPORADA PRIMAVERA-ESTIU, dirigida a tota la població des de nins/nines (a partir de 5 anys), adolescents, joves, adults i persones majors.

L'objectiu és promoure una millor qualitat de vida mitjançant l'exercici, amb classes dinàmiques i divertides.

Mentre els adults i joves realitzen la seva sessió d'entrenament, les nines i els nins gaudeixen fent jocs motors i pre-esportius.

L'activitat es desenvolupa a l'aire lliure, als parcs, a les places i a les instal·lacions de l'Ajuntament, dirigida sempre per professionals de l'educació física i amb horaris accessibles.

OBJECTIUS:

- 1. Que els ciutadans a través de l'activitat física i el ball puguin millorar la seva qualitat de vida*
- 2. Fomentar la socialització del poble, en un espai sa*
- 3. Millorar les capacitats físiques*
- 4. Reunir les famílies amb un objectiu comú, moure's, divertir-se i compartir un moment diferent*
- 5. Crear un espai on es puguin integrar totes les edats des de nens, adolescents, adults i ancians*
- 6. Que la gent del poble es reuneixi tots els dissabtes i es generi un ambient on la resta de negocis puguin aprofitar l'esdeveniment per a incrementar les seves vendes*



Primeros Pasos C/ Reg 39 BJ. 07350. Binissalem.

Teléfonos: 653266175- 645656376



AJUNTAMENT DE
BINISSALEM
ILLES BALEARS

Per a aconseguir els objectius es promouen les següents activitats:

Classes divertides, durant tot l'estiu, de diferents estils de ball i entrenament físics aptes per a tots.

Durada de les classes : 1h.

Dates: tots els dissabtes de maig, juny, juliol i agost

Lloc: Plaça de l'Església/ Plaça des Rasquell

Dates del programa:

MAIG

Plaça des Rasquell

Dissabte 18 de maig 19:30h ZUMBA

Dissabte 25 maig 18:30h DANCE FITNESS

JUNY

Plaça de l'Església

Dissabte 1 de juny 19:30h DANCE FITNESS

Dissabte 8 de juny 19:30h DANCE FITNESS

Dissabte 15 de juny 19:30h ZUMBA

Dissabte 22 de juny 19:30h STRONG BY ZUMBA

Dissabte 29 de juny 19:30h DANCE FITNESS

JULIOL

Plaça de l'Església

Dissabte 6 de juliol 19:30h DANCE FITNESS

Dissabte 13 de juliol 19:30h ZUMBA



Primers Pasos C/ Reg 39 BJ. 07350. Binissalem.

Teléfonos: 653266175- 645656376



AJUNTAMENT DE
BINISSALEM
ILLES BALEARS

Plaça des Rasquell

Dissabte 20 de juliol 19:30h STRONG BY ZUMBA / BALLET FIT

Dissabte 27 de juliol 19:30h DANCE FITNESS

AGOST

Plaça de l'Església

Dissabte 3 d'agost 19:30h DANCE FITNESS

Dissabte 10 d'agost 19:30h ZUMBA

Dissabte 17 d'agost 19:30h STRONG BY ZUMBA / BALLET FIT

Dissabte 24 d'agost 19:30h DANCE FITNESS

Plaça des Rasquell

Dissabte 31 d'agost 19:30h DANCE FITNESS

LES CLASSES PODEN CANVIAR EL CONTINGUT SEGONS EL MONITOR HO CONSIDERI NECESSARI.

Descripció de les classes:

STRONG BY ZUMBA: *consisteix en un entrenament HIT que combina exercicis de tipus cardiovascular, exercicis pliomètrics i moviments realitzats amb el pes corporal propi, tot sincronitzat amb la música.*

ZUMBA : *classes dirigides en què es realitzen exercicis aeròbics al ritme de música llatina (merenga, samba, reggaeton, cúmbia i salsa) amb la finalitat de perdre pes de forma divertida i millorar l'estat d'ànim dels esportistes.*

BALLET FIT: *classes de Fitness basades en exercicis de ballet. Aptes per a totes les edats.*

DANCE FITNESS: *classes dirigides a totes les edats, on poden gaudir de moure's, treballant el seu cos, sense una seqüència fixa de moviments i al ritme de música animada.*



Primeros Pasos C/ Reg 39 BJ. 07350. Binissalem.

Teléfonos: 653266175- 645656376



AJUNTAMENT DE
BINISSALEM
ILLES BALEARS

Molts són els beneficis que ja coneixem sobre l'activitat física i l'impacte en la millora de la salut, aquí n'esmentam alguns:

Beneficis:

- *Millora la circulació sanguínia i regula la tensió arterial ja que és un treball aeròbic d'intensitat moderada*
- *Millora les capacitats de coordinació i força muscular. També la concentració i la memòria*
- *Elimina l'estrès ja que allibera hormones com la dopamina, serotonina i endorfina, (hormones de la felicitat)*
- *Prevé el risc de malalties coronàries*
- *Redueix els símptomes de la depressió i l'ansietat*
- *Augmenta l'autoestima, ja que qualsevol activitat física actua no sols a nivell físic sinó també a nivell emocional fent que la persona es valori i apreciï molt més*

COM PARTICIPAR?

- *Participar és fàcil i gratuït. Tan sols has d'apropar-te al punt on es realitzés la sessió. Recomanem portar una ampolla d'aigua, estoreta, roba i calçat adequats.*
- *Per les seves característiques, és idoni per a persones adolescents, joves, adultes i majors que desitgin començar o reprendre la pràctica d'exercici físic per a mantenir i millorar la seva salut.*
- *Perquè tots puguin participar, s'ha d'escanejar el codi QR, emplenar el formulari que apareix en aquest almenys 5 dies abans del dia de la sessió, amb això garantim un millor servei i qualitat de les activitats .*



Primeros Pasos C/ Reg 39 BJ. 07350. Binissalem.

Teléfonos: 653266175- 645656376