



Illustration of people performing various physical activities around the word SETMANA. A person is doing a handstand on the letter 'S', another is doing a backbend on 'E', a person is in a wide-legged squat on 'T', a person is in a wide-legged squat on 'M', a person is in a wide-legged squat on 'A', a person is in a wide-legged squat on 'N', and a person is in a wide-legged squat on 'A'. There are also icons of a kettlebell, a basketball, and a dumbbell.

# SETMANA

de l'**ACTIVITAT FÍSICA**  
i la **SALUT**

14<sup>a</sup>  
edició

De l'**1 al 30 d'abril de 2025**



ÉS TEMPS DE  
**MOURE'S**



 @viladesalt

 @areasalut

[www.salt.cat](http://www.salt.cat)



### **Dijous 21 de març**

**9.00 h: ACTIVA'T AL ROCÒDROM**, per als joves de 4t de primària. Dinamitzat pels alumnes del CFGM Guia en Medi Natural i Temps de Lleure, de l'Institut Salvador Espriu. Zona esportiva del Pla

### **Dimarts 25 de març**

**9.00 h: ACTIVA'T AL ROCÒDROM**, per als joves de 4t de primària. Dinamitzat pels alumnes del CFGM Guia en Medi Natural i Temps de Lleure, de l'Institut Salvador Espriu. Zona esportiva del Pla

### **Divendres 28 de març**

**9.00 h: ACTIVA'T AL ROCÒDROM**, per als joves de 4t de primària. Dinamitzat pels alumnes del CFGM Guia en Medi Natural i Temps de Lleure, de l'Institut Salvador Espriu. Zona esportiva del Pla

### **Dimarts 1 d'abril**

**9.00 h: ACTIVA'T AL ROCÒDROM**, per als joves de 4t de primària. Dinamitzat pels alumnes del CFGM Guia en Medi Natural i Temps de Lleure, de l'Institut Salvador Espriu. Zona esportiva del Pla

### **Dimecres 2 d'abril**

**8.30 h: "TREBALL EN EQUIP PER ARRIBAR MÉS LLUNY"** amb l'Aleix Pérez, estudiant de CAFE de l'EUSES.

Sala de plens de l'Ajuntament

**9.00 h: RODAJOC** al parc Monar, per a alumnes de 3r de primària, organitzat pel Consell Esportiu del Gironès.

**9.30 h: SESSIÓ D'EXERCICI FÍSIC I CAMINADA.** Programa "Activitat Física de Dipsalut", amb David Ruiz, del Consell Esportiu del Gironès. Parc urbà de salut de la plaça dels Escriptors

**10.00 - 12.30 h: PEDALA PER LA TEVA SALUT.** Passeig Ciutat de Girona

## **Dijous 3 d'abril**

**17.00 - 19.00 h: SALT A LA PISTA!** Circuit de proves físicoesportives al parc Monar, organitzat per Salt Jove i Fundació Barça.

## **Divendres 4 d'abril**

**9.00 h: ACTIVA'T AL ROCÒDROM**, per als joves de 4t de primària. Dinamitzat pels alumnes del CFGM Guia en Medi Natural i Temps de Lleure, de l'Institut Salvador Espriu. Zona esportiva del Pla

**9.30 - 13.00 h: GIMCANA JOVE** al parc Monar, per als joves de 3r d'ESO.

## **Dissabte 5 d'abril**

**10.00 h: CAMINA I VIU**, caminada per les Vies Verdes organitzada per l'Associació Terra Nova. Punt de trobada davant de l'Escola d'Adults de Salt. Inscripcions: [terranovasalt@gmail.com](mailto:terranovasalt@gmail.com)

**16.00 h: MASTERCLASS DE IOGA A L'AIRE LLIURE** amb MARTA.OMSHANTIYOGA al parc de la Massana. Cal portar màrrega i una manta fina. Organitzat per l'Associació de Veïns de la Massana.

**16.30 h: CAMINADA PER LES DEVESES I LES RIBES DEL TER**, 5 km per les Deveses de Salt, amb berenar divulgatiu sobre la séquia Monar, organitzat per Càritas Salt.

Punt de trobada: Parc Monar

Aportació solidària de 10 €



## **Dilluns 7 d'abril (Dia mundial de la Salut)**

**9.30 - 12.15 h: SEGUEIX EL RITME** per a joves de 5è de primària, a càrrec d'alumnes de dansa de l'EUSES, a la plaça de la Llibertat.

**16.00 h: SESSIÓ OBERTA DE BALLS EN LÍNIA**, organitzada per l'Associació de Veïns del Veïnat.

LLOC: plaça de l'1 d'Octubre

**19.00 h: SESSIÓ DE TAITXÍ OBERTA A TOTHOM**, organitzada per Associació Amics del Taitxí Chuan de Salt. Plaça de l'1 d'Octubre

## **Dimarts 8 d'abril**

**10.00 h: SESSIÓ D'ACTIVITAT FÍSICA.** Sala de cos de la Factoria Cultural Coma Cros, amb els alumnes del cicle formatiu de grau superior en ensenyament i animació socioesportiva (EAS) de l'EUSES. Organitzat pel Pla d'envelliment quilòmetre zero i CBS Gironès-Salt.

**10.30 h: MANTENIMENT FÍSIC PER A ADULTS,** amb la Pili d'Emergències Setmil. Plaça de la Llibertat

## **Dimecres 9 d'abril**

**8.30 h: "PRIORITZA EL TEU COS EN EL DIA A DIA",** amb l'Aleix Pérez, estudiant de CAFE de l'EUSES. Sala de plens de l'Ajuntament

**9.30 h: COM ENTRENAR LA FORÇA MUSCULAR A CASA?,** amb Cristina Pallarols, fisioterapeuta de l'Associació Contra el Càncer Girona, a l'aula 4 de la Factoria Cultural Coma Cros. Organitzat per l'Associació Contra el Càncer Girona i Salt.

**9.30 h: SESSIÓ D'EXERCICI FÍSIC I CAMINADA.** Programa "Activitat Física de Dipsalut", amb David Ruiz, del Consell Esportiu del Gironès. Parc urbà de salut de la plaça dels Escriptors.

**9.30 h: TROBADA D'EDUCACIÓ FÍSICA,** 2n de primària, amb els mestres d'educació física. Zona esportiva del Pla.

**10.00 h: RUTA SALUDABLE,** organitzada per l'Associació Contra el Càncer Girona i Salt.

Sortida a la plaça de la Llibertat. Durada 90 minuts.

**11.00 - 12.30 h: SESSIÓ OBERTA DE TXIKUNG,** organitzada per l'Associació de Fibromiàlgia de Salt. Plaça de l'1 d'Octubre.

## **Dijous 10 d'abril**

**9.30 h: INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT DE MARXA NÒRDICA.** Recorregut per les Deveses de Salt amb Nordic Walking Girona. Projecte "Salut i natura inclusiva a la vora del Ter" del Consorci del Ter i Dipsalut.

**SORTIDA:** Centre de Recursos de la Gent Gran

**9.45 - 12.15 h: MIRA COM BALLO!,** per a escolars d'15 i 1r de primària, a càrrec dels alumnes de dansa de l'EUSES, al passeig Ciutat de Girona.

**9.45 - 10.45 h: SESSIÓ OBERTA DE ZUMBA,** amb l'Associació de Fibromiàlgia de Salt, a la plaça de l'1 d'Octubre.

**10.30 h: "PERQUÈ ESTIMEM LA VIDA, VOLEM UNA BONA MORT" ELS DRETS DE LES PERSONES AMB RELACIÓ A LA SALUT I AL FINAL DE VIDA,** xerrada a càrrec de Josep M. Rodríguez de l'Associació pel Dret a Morir Dignament. Organitzada pel Casal Cívic i Comunitari Salt - Les Bernardes. Sala polivalent del Casal Cívic i Comunitari Salt

**19.30 - 21.00 h: SESSIÓ DE CAPOEIRA OBERTA A TOTHOM,** amb l'Associació Capoeira Canigó. A la plaça de l'1 d'Octubre

## **Divendres 11 d'abril**

**9.30 - 13.00 h: GIMCANA JOVE** al parc Monar, per als joves de 3r d'ESO.



## **Dissabte 12 d'abril (Dia de l'Educació Física al Carrer)**

**10.30 - 11.30 h: MOU-TE AMB EL VEÏNAT!**, activitat d'exercici físic al ritme de la música, organitzada per l'Associació de Veïns del Veïnat. LLOC: plaça de l'1 d'Octubre

## **Dimecres 16 d'abril**

**9.30 h: SESSIÓ D'EXERCICI FÍSIC I CAMINADA.** Programa "Activitat Física de Dipsalut", amb David Ruiz, del Consell Esportiu del Gironès. Parc urbà de salut de la plaça dels Escriptors.

## **Dimarts 22 d'abril**

**9.00 h: PUMP TRACK**, per a joves de 4t d'ESO, amb l'Associació Frodeno Fun(d), al circuit de Pump Track, al carrer Miquel Martí i Pol

**9.00 h: ACTIVA'T AL ROCÒDROM**, per als joves de 4t de primària. Dinamitzat pels alumnes del CFGM Guia en Medi Natural i Temps de Lleure, de l'Institut Salvador Espriu. Zona esportiva del Pla

## **Dimecres 23 d'abril (Sant Jordi)**

**8.30 h: "QUATRE PILARS DEL MINDFULLNESS"** amb l'Aleix Pérez, estudiant de CAFE de l'EUSES. Sala de plens de l'Ajuntament

## **Dijous 24 d'abril**

**9.00 h: PUMP TRACK**, per a joves de 4t d'ESO, amb l'Associació Frodeno Fun(d), al circuit de Pump Track, al carrer Miquel Martí i Pol

## **Divendres 25 d'abril**

**17.00 - 19.30 h: CORREM? III Cursa d'obstacles infantil i juvenil**, a càrrec de Juguem?-Patis i Places i ANNCON Lleure.

LLOC: parc de la Massana

## **Dissabte 26 d'abril**

**MARXA POPULAR 29è ANIVERSARI DELS MARRECS DE SALT.** Descobreix corriols nous paral·lels al riu Ter, el Pla dels Socs i les hortes, amb un recorregut molt diferent dels que s'han fet fins ara. Modalitat de 5 km i de 10 km. A la plaça de l'1 d'Octubre.

**9.00 h** Inscripcions. **10.00 h** Inici de la cursa. 10 € per persona / Oferta pack familiar: 20 € per família

## **Diumenge 27 d'abril**

**10.00 h: VINE A JUGAR A BOTXES!** Aprenentatge i partides, amb el Club Botxes Salt i l'Associació de Veïns de la Massana. LLOC: pistes del parc de la Massana

**10.00 h: 2a CURSA SOLIDÀRIA**, en benefici de la Fundació Esclerosi Múltiple (FEM) organitzada per l'Esplai Kids de la parròquia de Sant Jaume. A la plaça de l'1 d'octubre. 15 € per persona (inscripció anticipada). 12 € membres Esplai Kids

+ info @esplaikids

## **Dilluns 28 abril (Dia Mundial de la salut laboral)**

**10.30 h: AL PASSEIG CIUTAT DE GIRONA, ACTIVITAT FISICOESPORTIVA**

**PER A LA INCLUSIÓ SOCIAL.** La sessió anirà a càrrec dels alumnes del mòdul professional activitats físicoesportives per a la inclusió social en el marc del cicle formatiu de grau superior en ensenyament i animació socioesportiva (EAS) de l'EUSES.

**CIRCUIT D'ACTIVITAT FÍSICA SÈNIOR**, amb la col·laboració dels alumnes del cicle mitjà d'atenció a persones en situació de dependència, de l'institut Vallvera.



Tots els actes estan organitzats per la Comissió per a la Sensibilització i Promoció de l'Envel·liment Actiu i Saludable (Centre de Dia Les Bernardes, Fundació Les Vetes, Centre de Recursos de la Gent Gran, Pla d'envel·liment quilòmetre zero, Casal Cívic Les Bernardes).

## Dimarts 29 d'abril

**11.00 h: CURSA ESCOLAR AL PARC MONAR** per a alumnes de 6è de primària i 1r i 2n d'ESO.

**17.00 - 18.30 h: CAMINADA PER A TOTES LES EDATS.** Projecte "Enxarxem Generacions". Pla d'envelliment quilòmetre 0, Casal Cívic i Comunitari Salt-Les Bernardes, Centre Obert del CBS Gironès-Salt i Projecte Tarda Oberta

**PUNT DE TROBADA:** plaça de la Llibertat

**17.30 - 19.00 h: DIA INTERNACIONAL DE LA DANSA. PORTEM LA DANSA AL CARRER!** Mostra de diferents estils a càrrec de l'Escola de Dansa Nou Espiral de Salt, al passeig Ciutat de Girona

## Dimecres 30 d'abril

**9.30 h: SESSIÓ D'EXERCICI FÍSIC I CAMINADA.** Programa "Activitat Física de Dipsalut", amb David Ruiz, del Consell Esportiu del Gironès. Parc urbà de salut de la plaça dels Escriptors

## I A MÉS, A MÉS...

- **APARADOR CULTURAL "NATURA I SALUT".** Lectures saludables sobre la relació entre el contacte amb la natura i el benestar físic i emocional a la Biblioteca lu Bohigas.
- **"ARXIUS ESPORTIUS":** exposició física i virtual sobre fons documentals, gràfics, material i objectes propis de l'esport saltenc. La trobareu a l'Arxiu Municipal de Salt i a les xarxes socials de l'Arxiu. Amb la col·laboració del Museu de l'Aigua de Salt.
- **TALLERS FORMATIUS SOBRE ESPORT I NUTRICIÓ** per a joves de batxillerat, a càrrec de professionals d'EUSES.
- **MEMORIAL JOAN CANALS.** Dissabte 12 d'abril. Organitzat per la Federació Catalana de Bàsquet, al Pavelló Municipal d'Esports.
- **TORNEIG COSTA BRAVA GIRONA BASKET CUP,** del 17 al 19 d'abril al Pavelló Municipal d'Esports.
- **TORNEIG MEDITERRANEAN INTERNATIONAL CUP (MIC),** del 16 al 19 d'abril al camp de futbol del Pla i camp de futbol de les Guixeres.
- **PROJECTE "SALUT A LES ESCOLES" DEL COL·LEGI DE FISIOTERAPEUTES DE CATALUNYA,** per als alumnes de 4t de primària.
- **NATACIÓ,** per als alumnes de 1r de primària, a càrrec de monitors Eurofitness Salt.
- **MISSATGES SALUDABLES** a les xarxes socials de l'Ajuntament de Salt i a Ràdio Salt.
- **TRAILWALKER 2025.** Repte esportiu per recaptar fons amb l'objectiu de garantir l'accés a aigua potable i neta a milers de famílies de tot el Món. Dissabte 5 d'abril, arribada al carrer Miquel Martí Pol a partir de les 17 h

## COL-LABORADORS:

**EUSES • Institut Salvador Espriu de Salt • Ateneu Popular Coma Cros • Colla Castellera Marrecs de Salt**  
**Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya • Associació Frodeno Fun(d) • Associació Terra Nova • Consorci del Ter**  
**Intermon Oxfam • Biblioteques Públiques de Catalunya • Mercat Municipal de Salt • Associació Capoeira Canigó**  
**Associació de Veïns del Veïnat de Salt • Associació de Veïns de la Massana • Natura Montfred • ANNCON lleure**  
**Bonpreu • Emergències Setmil • Esplai Kids de la parròquia de Sant Jaume • Consum Cooperativa**  
**Centre Comercial Espai Gironès • Nupi Cafè • Eurofitness Salt • ABS Salt • Associació de Fibromiàlgia de Salt**  
**Consell Esportiu del Gironès • Federació Catalana de Bàsquet • Associació contra el Càncer de Salt i Girona • Fundació Les Vetes**  
**Centre de Dia Les Bernardes • Casal Cívic i Comunitari Salt - Les Bernardes • Institut Vallvera • CBS Gironès-Salt**  
**Escola de Dansa Nou Espiral de Salt • Vincle • Càritas Salt • Club de Botxes Salt • Marta.OMSHANTIYOGA**  
**Fundació Barça • Associació Amics del Taixí Chuan de Salt • Nordic Walking Girona**

Amb el suport:



**Generalitat  
de Catalunya**  
Girona



**Diputació de Girona**



**Dipsalut**  
Organisme Autònom de Salut Pública  
Diputació de Girona

**www.salt.cat**  
**f t i /viladesalt**  
**#ViuSalt**

**Salt es viu**



**viuSalt.cat**



**Ajuntament  
de Salt**