

Dinamitzacions als Parcs Urbans i als Itineraris Saludables de Castelló d'Empúries

13/11/2019

[Setac](#)



Cada dijous, a Castelló d'Empúries, es porten a terme sessions dirigides d'exercici físic als Parcs de Salut Urbans, un servei de Dipsalut desenvolupat per Urbansalut i en col·laboració amb l'Ajuntament de Castelló d'Empúries.

Aquests parcs són un conjunt d'aparells que conformen un circuit dissenyat per realitzar exercici físic moderat. Estan instal·lats a l'aire lliure i a l'espai públic, en aquells punts del municipi on hi ha una important afluença de persones i recursos socials i esportius pròxims. Han estat dissenyats per una comissió multidisciplinària d'experts per tal de garantir-ne la seguretat, l'accessibilitat i la idoneïtat dels aparells i dels exercicis que s'hi realitzen així com un treball homogeni de tot el cos.

Per tal d'oferir acompanyament i orientació en l'ús dels aparells, Urbansalut porta a terme aquestes dinamitzacions conduïdes per professionals experts i dirigides a majors de 16 anys. Cada dijous, a les 18.15 h els participants es troben amb la persona que dirigeix les sessions al punt de trobada, el Parc de Salut de la zona verda de ponent situat al davant de la Residència Toribi Duran. Les sessions es fan a l'aire lliure sempre que no hi hagi condicions climatològiques adverses que l'activitat es trasllada en una zona protegida del mal temps.

Una altra de les propostes d'Urbansalut, és la sessió de marxa nòrdica que es realitza l'últim dijous de cada mes. El mateix dinamitzador proporciona els pals per portar a terme l'activitat.

Els Parcs Urbans de Salut tenen com a objectiu la salut, tal com el seu nom indica, i no el rendiment esportiu. Els aparells que formen aquests parcs estan enfocats a realitzar un treball de prevenció, millora i/o manteniment dels moviments necessaris per a les activitats de la vida diària per així millorar la qualitat de vida de les persones.

Si esteu interessats en participar alguna d'aquestes activitats tan sols us heu de presentar al punt de trobada a l'hora que comença l'activitat. No cal inscripció prèvia.

Més informació en aquest [enllaç](#)
[#castellodempuries#dipsalut#parcsurbans#Salut](#)