



L'Ajuntament comunica la informació més rellevant tractada a les reunions sobre Simat Esportiu:

- Manteniment:

S'han creat dos grups, per nivells:

GRUP A (<65 anys):

Caldrà portar:

- Estoreta per als estiraments.
- Roba d'esport.
- Esportives.
- Botella d'aigua.
- Es recomana portar tovallola.

GRUP B (≥65 anys):

Caldrà portar:

- Roba d'esport.
- Esportives.
- Botella d'aigua.
- Es recomana portar tovallola.

Activitats a realitzar: exercicis *d'estirament*, *moviment articular*, *relaxació...*

*S'han ampliat les places, per tant tothom està acceptat al curs.



- Activitats Esportives:

Menuts:

Les activitats a realitzar seran bàdminton, bàsquet, futbol i pilota valenciana ja que no serà possible realitzar les activitats de tennis i pàdel (en menuts).

Començarem a partir d'octubre, l'ordre de les activitats seran bàsquet, futbol, bàdminton i pilota valenciana.

No fa falta que duguen cap material, sols que compren la raqueta per al bàdminton (que en un principi es donarà després de Nadal).

Respecte a la vestimenta, han d'anar amb:

- Roba d'esport.
- Esportives.
- Es recomana que porten una tovallola.

Pàdel ADULTS:

Material a dur:

- Raqueta de pàdel.
- Roba d'esport.
- Esportives.
- Botella d'aigua.
- Es recomana dur una tovallola.

Demà divendres 29, s'informarà degudament del llistat de parelles i la dada de l'activitat, recordar-vos que es realitza un únic dia a la setmana per persona.



- Escacs

Anar al casal jove amb l'horari que es desitge, no cal dur material.

- Jocs de sempre i petanca:

Cal portar:

- Roba d'esport.
- Esportives.
- Botella d'aigua.