

El programa Salut a l'estiu incorpora tallers infantils amb docents voluntaris i activitats a la natura

El programa d'activitats esportives i divulgatives creix amb noves activitats per promoure els hàbits saludables, l'esport i l'aprenentatge del 6 de juliol al 28 d'agost



Una masterclass de zumba dins de les activitats de Salut a l'estiu l'any 2018 (arxiu). | Aj. Berga

Salut a l'estiu, el programa d'activitats esportives i divulgatives que organitza l'Ajuntament de Berga amb el suport dels centres esportius i pedagògics de la ciutat, tornarà a promoure els hàbits saludables i l'exercici físic per cinquè estiu consecutiu. L'edició 2020 incorpora tallers infantils i activitats a la natura organitzades per l'àrea d'Educació de l'Ajuntament de Berga amb la col·laboració de diversos docents de la comarca que, de manera voluntària, oferiran els seus coneixements als nens i nenes de la ciutat.

La iniciativa impulsada per l'àrea d'Esports suma enguany noves col·laboracions que permetran incrementar l'oferta d'activitats gratuïtes que es portaran a terme del 6 de juliol al 28 d'agost, a l'entorn de les instal·lacions de la zona esportiva municipal Toni Sabata, en diferents places de la ciutat i a l'entorn natural de la Serra de Noet. El programa *Salut a l'estiu* oferirà tres branques d'activitats diferents per gaudir dels mesos de més calor:

Esport per moure el cos

El Centre Esportiu Municipal El Tossalet i el Centre Esportiu d'Estètica Corporal (CEEC) han confeccionat una graella d'activitats esportives que es completarà amb la incorporació de les

propostes del Centre Crossfit Berga. El programa *Salut a l'estiu* comptarà amb gairebé una quinzena de modalitats esportives de diverses intensitats com per exemple: salut postural, ioga, pilates, aiguagim, zumba, aquazumba, tonificació, body pump, cardioboxing, body combat, karate, crosstraining, crosstraining aigua i crossfit d'iniciació i nivell avançat. A més, també es realitzarà una masterclass de zumba. Es tracta d'activitats aptes per a tots els públics, però caldrà tenir en compte la forma física de cada persona a l'hora de participar-hi.

Un espai de creativitat pels infants

Colors i més colors, En un país de món on tenia nas tothom, Creativitat amb molt de ritme, Aquest conte no s'ha acabat, S'obre el teló i Once upon a time són les sis activitats que han preparat els professionals del Centre Pedagògic Aprenere a Aprenere de Berga per potenciar l'aprenentatge i la imaginació de la mainada ballant, cantant, explicant contes, fent manualitats i teatre. L'objectiu és proporcionar un entorn segur i familiar per afavorir l'aprenentatge, les relacions socials i personals, vetllant pel desenvolupament integral dels infants en un ambient de joc, diversió i creativitat.

Nous tallers i sortides a la natura

La novetat principal del projecte *Salut a l'estiu* serà la participació de docents de la comarca a l'hora de realitzar tallers de diferents temàtiques. Per exemple, hi haurà activitats relacionades amb el malabarisme, les matemàtiques, la percussió, les emocions, el cinema o les manualitats. Els tallers es portaran a terme en diferents places de la ciutat i estaran dinamitzats per Jordi Torradella, Jordi Plans, Edi González, Sílvia Montenegro, Ramon Gassó, la Pallassa Trafalgar i Maria Antònia Ortega. A més, s'han programat dues sortides per descobrir les papallones i les fonts de l'entorn natural de la Serra de Noet, a càrrec de membres del Grup de Defensa de la Natura del Berguedà.

Programació gratuïta

Les activitats que formen part del programa seran gratuïtes i no serà necessari inscriure's prèviament per participar-hi. El punt de trobada de les activitats que es realitzaran a les instal·lacions esportives serà la pista vermella situada a l'accés de l'equipament de les piscines. En cas de pluja, les sessions quedaran suspeses i no es programaran de nou.

Consulta aquí el programa d'activitats esportives i pedagògiques Salut a l'estiu 2020.

([replaceMe/././redaccio/arxius/documents/1593781814programaci_salut_a_l_estiu_2020.pdf](https://www.naciodigital.cat/bergueda/noticia/20954/programa-salut-estiu-incorpora-tallers-infantils-amb-docents-voluntaris-activitats-natura))