

## Sant Cugat se suma a la Setmana Europea de l'Esport

*Prop d'una desena d'activitats per promoure l'activitat física i un estil de vida saludable*



La programació inclourà una masterclass de zumba a la plaça de la Vila | Ramon Navarro

Sant Cugat s'ha sumat a la **Setmana Europea de l'Esport**, que se celebra a tot Europa entre el 23 i el 30 de setembre, amb prop d'una desena d'activitats obertes a tothom per promoure l'activitat física i adoptar un estil de vida actiu i més saludable.

Fomentar l'activitat física "és un element clau per reforçar el **benestar i la qualitat de vida de la ciutat**", ha declarat el regidor d'Esport, **Francesc Querol**. En aquesta iniciativa europea hi participen administracions públiques, entitats esportives, centres educatius, universitats i empreses.

### **Aquestes són les activitats programades per la Setmana Europea de l'Esport**

#### **Dissabte 24 de setembre**

De 09.00 a 18.00 h

Torneig Americana de Pàdel Exprés

Organitza: Set Ball Tennis

Lloc: Set Ball Tennis (Ctra. Cerdanyola a Sant Cugat, Km 4.6)

De 11:00 a 14 h

Jocs Cooperatius per a tota la Família

Organitza: Oficina Municipal d'Esport per Tothom (OMET)

Lloc: Parc de Can Vernet, Jardins del Monestir i Plaça de l'1 d'octubre

Gimcana de reptes de caràcter cooperatiu que es farà simultàniament a 3 punts de la ciutat.

#### **Dimarts 27 de setembre**

De 09.00 a 10.00 h

Sessió Especial BodyPump

Organitza: Eurofitness (És necessari inscripció prèvia)

Lloc: Sala activitats dirigides - Eurofitness Sant Cugat

## **Dimarts 27 de setembre**

De 10:30 a 11:30 h

Activitat Física Funcional

Els i les participants realitzaran una sessió d'activitat física suau, treballant amb el pes del propi cos, amb l'objectiu de mantenir la forma física i un estil de vida saludable.

Organitza: Oficina Municipal d'Esport per Tothom (OMET)

Lloc: Plaça de la Vila

## **Dimecres 28 de setembre**

De 09.30 a 11.30h

Portes obertes de WABOL (futbol caminant)

Organitza: Associació Catalana de Wabol (futbol caminant)-Delegació Sant Cugat

Lloc: Club Junior, Sant Cugat

## **Dijous 29 de setembre**

De 14.30 a 15.30 h

Sessió Especial Cycling Rock anys 80-90

Organitza: Eurofitness (És necessari inscripció prèvia)

Lloc: Sala activitats dirigides - Eurofitness Sant Cugat

De 18:00 a 19:00 h

Masterclass de Zumba

Els i les participants hauran de realitzar diferents balls i coreografies amb suport musical, tot seguint el model i les instruccions proporcionades per la tècnica

Organitza: Oficina Municipal d'Esport per Tothom (OMET)

Lloc: Plaça de la Vila

## **Divendres 30 de setembre**

De 10:30 a 11:30 h

Marxa Nòrdica

Es proposarà un petit recorregut pels carrers de la ciutat, tot posant en valor els parc i espais verds de la ciutat, on els i les participants podran gaudir d'un matí d'activitat física suau tot caminant pels carrers de la ciutat.

Organitza: Oficina Municipal d'Esport per Tothom (OMET)

Lloc: el punt de sortida serà la Plaça de la Vila

De 18.00 a 20.00 h

Jornada de batejos d'esgrima

Organitza: Club d'Esgrima Sant Cugat

Lloc: Gimnàs Institut Arnau Cadell