



FESTESPORT 2015

25 I 26 DE JULIOL A LA SELVA DEL CAMP



laselvadelcamp.cat



Ajuntament de
la Selva del Camp





**Promoció
festesport!**

**FES-TE SOCI DEL PAVELLÓ DEL
DIA 25 DE JULIOL AL 2 D'AGOST
I NO PAGUIS MATRÍCULA**

*Tota la informació al punt d'informació del
Pavelló Municipal d'Esports*

ACTES PREVISTOS

DIVENDRES 24 DE JULIOL

A les 20h Ioga Piscina d'estiu

DISSABTE 25 DE JULIOL

A les 10h	Jocs de futbol	Camp de futbol
A les 10:30h	Exercicis hipopressius (iniciació)	Pavelló Municipal d'Esports
A les 11h	Masterclass d'spinning	Pavelló Municipal d'Esports
De les 11h a 20h	Festa aquàtica d'inflables	Piscina d'estiu
A les 12h	Sessió d'aquaeròbic	Piscina municipal coberta
A les 16:30h	Exercicis hipopressius (iniciació)	Pavelló Municipal d'Esports
A les 17h	Campionat d'escacs	Porxos Hort d'Iglésies
A les 18h	Masterclass d'spinning	Pavelló Municipal d'Esports
A les 18h	Gimcana al circuit de motocròs	Camp de motocròs
A les 18:15h	Classe d'estiraments	Pavelló Municipal d'Esports
A les 19h	3x3 de bàsquet	Pavelló Municipal d'Esports
A les 19:15h	Fusió d'estils	Hort d'Iglésies
A les 19:30h	Tennis taula	Hort d'Iglésies
A les 20:15h	Masterclass de Zumba	Hort d'Iglésies

DIUMENGE 26 DE JULIOL

A les 8h	Caminada al voltant de la Selva	Pavelló Municipal d'Esports
A les 9h	Sortida amb bicicleta	Pavelló Municipal d'Esports
A les 10h	Sessió de ioga en família	Piscina d'estiu
A les 10h	Ai-Chí	Piscina municipal coberta
A les 10h	Sessió CTC (Condicionament total del cos)	Pavelló Municipal d'Esports
De les 10h a 14h	Portes obertes a la Piscina coberta	Pavelló Municipal d'Esports
A les 11h	Taller de riureteràpia	Pavelló Municipal d'Esports
De les 11h a 20h	Accés gratuït a la Piscina d'estiu	Piscina d'estiu
A les 11:15h	Aquaeròbic	Piscina d'estiu
A les 12h	Capbussada pel mulla't	Piscina d'estiu
A les 17:30h	Gimcana: crea la teva aventura	Hort d'Iglésies
A les 19h	Entrega de premis i fi de festa amb la festa de l'escuma	Hort la festa d'Iglésies

DIMECRES 29 DE JULIOL

A les 20h Sortida nocturna en marxa nòrdica Pavelló Municipal d'Esports



BENVINGUTS A LA FESTA DE L'ESPORT!

El Festesport d'enguany arriba ple de novetats i amb un programa reforçat i més suggerent. En primer lloc, és de justícia agrair la bona feina que han fet els tècnics municipals, clubs, voluntaris i organitzadors per oferir-nos aquest programa tan variat i ric en activitats d'interès per a tothom. Gràcies a tots! El vostre compromís i el vostre esforç és impagable i demostra, un cop més, el gran capital humà que sempre ha enfortit l'esport del nostre poble.

L'activitat esportiva no és tan sols una opció de lleure personal, és també un element essencial que garanteix un hàbit de vida saludable i influeix molt positivament en la relacions amb els nostres veïnes i veïnes. Així almenys ho hem entès sempre a l'Ajuntament de la Selva del Camp. De fet, el nostre poble mostra una extraordinària vitalitat en la pràctica de les diferents categories d'esport base. La Selva ha estat i serà un municipi vinculat a l'esport com a sinònim de salut i benestar.

Pel que fa al programa d'actes que teniu a les vostres mans veureu que es tracta d'una festa molt digna que incorpora des de les clàssiques categories esportives (com el futbol, bàsquet, tennis, etc.) fins a activitats més noves i contemporànies com ara el zumba, spinning o la riureteràpia. Està pensat per a totes les edats i per a totes les sensibilitats esportives. Hi ha també premis i un concurs de fotografies a Instagram. Us animo a participar-hi.

Un poble demostra la seva vitalitat de moltes maneres, també implicant-se en la seva realitat social, associativa i esportiva. En aquest sentit (i en tants altres) el nostre poble és gran. Al fil d'aquesta convicció crec que hem de continuar creixent en esport base en totes les categories on juguen els nostres joves. De ben segur, una activitat física regular serà molt beneficiosa per mantenir una bona salut a totes les edats. Tenir cura del nostre cos és un deure que tenim tots els ciutadans.

Benvinguts al Festesport 2015! Gaudiu de les seves activitats i impliqueu-vos en la pràctica esportiva!

Josep Masdeu
Regidor d'esports de la Selva del Camp





COM FUNCIONA

Al programa trobareu el conjunt d'activitats que es duran a terme durant aquests dies. Totes les activitats estan detallades per horaris i amb les explicacions que es creuen necessàries. En algunes us agrairíem que féssiu cas de les inscripcions i així facilitaríem la feina de l'organització.

#01

Tota la informació al Pavelló
Municipal d'Esports
www.laselvadelcamp.cat
☎ 977 845 227
✉ esports@laselvadelcamp.cat

#02

Per 3€, aconseguix la
samarreta del
Festesport2015!



#03

Per 2€ podeu adquirir el mapa de
la xarxa de senders locals.



ACTES PREVISTOS

#24 de
JULIOL **DIVENDRES**



IOGA

A càrrec de Daniel Ribas

Hora: 8 del vespre

Lloc: Gespa de la piscina d'estiu

Sessió dirigida a adults. Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 845 227) o per correu electrònic a esports@laselvadelcamp.cat fins l'inici de l'activitat.

S'ha de dur una esterilla o màrrega i roba còmode.

Activitat gratuïta. Places limitades.

#25 de
JULIOL **DISSABTE**



JOCS DE FUTBOL

Hora: 10 del matí

Lloc: Camp de futbol

Jocs de conducció amb la pilota, xuts a porteria, etc. Dirigit a nens i nenes d'entre 5 i 14 anys. Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 845 227) o per correu electrònic a: esports@laselvadelcamp.cat i el mateix dia al camp de futbol.

Activitat gratuïta

Ho organitza: Futbol Club la Selva

EXERCICIS HIPOPRESSIUS

Iniciació

A càrrec de Miquel Nadal

Hora: 2/4 d'11 del matí

Durada de l'activitat: 90 minuts

Lloc: Pavelló Municipal d'Esports

Preu: 5€

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 844 527) o per correu electrònic a esports@laselvadelcamp.cat fins a exhaurir les places. S'ha de dur esterilla o tovallola. No recomanat a persones amb hipertensió o embarassades.

Els exercicis hipopressius engloben diverses tècniques hipopressives amb postures i moviments que aconseguen una disminució de la pressió en les cavitats toràcica, abdominal i pèlvica. Les tècniques hipopressives van ser creades pel doctor Marcel Caufriez que, a través de la seva dedicació a la reeducació uroginecològica, es va adonar que els abdominals tradicionals, en el postpart, perjudicaven el sòl pèlvic i accentuaven problemes d'incontinència urinària, etc. L'objectiu d'aquests exercicis és reduir el perímetre abdominal i aportar millores estètiques, posturals i funcionals. Són una excel·lent prevenció a tot tipus d'hèrnies i, a més, serveixen per regular els paràmetres respiratoris, entre d'altres

MASTERCLASS D'SPINNING

Hora: 11 del matí. Sessió d'1 hora

Lloc: Pavelló Municipal d'Esports

Les inscripcions es poden fer al pavelló municipal d'esports (977 845 227) o per correu electrònic a esports@laselvadelcamp.cat fins l'inici de l'activitat.

Places limitades. Activitat gratuïta



FESTA AQUÀTICA D'INFLABLES

Hora: De les 11 del matí a les 8 del vespre

Lloc: Piscina d'estiu

Durant tot el dia a la piscina hi haurà instal·lats inflables. L'activitat és gratuïta. L'accés a la piscina és l'habitual: abonament o entrada puntual

SESSIÓ D'AQUAERÒBIC

Hora: 12 del migdia

Durada de la sessió: 50 minuts

Lloc: Piscina municipal coberta

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 845 227) o per correu electrònic a esports@laselvadelcamp.cat fins l'inici de l'activitat.

Places limitades. Activitat gratuïta

EXERCICIS HIPOPRESSIUS

Dirigit a aquells que ja hagin fet la iniciació

A càrrec de Miquel Nadal

Hora: 2/4 de 5 de la tarda

Durada de l'activitat: 90 minuts

Lloc: Pavelló Municipal d'Esports

Preu activitat: 5€

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 844 527) o per correu electrònic a esports@laselvadelcamp.cat fins a exhaurir les places. S'ha de dur esterilla o tovallola. No recomanat a persones amb hipertensió o embarassades.

CAMPIONAT D'ESCACS

Partides de 20 minuts. Inscripcions a vmorros@terra.com fins dijous a les 8 del vespre.

Hora: 5 de la tarda

Lloc: Porxos Hort d'Iglésies

Activitat gratuïta. Oberta a tothom

Ho organitza: Club d'Escacs la Selva

VINE A JUGAR A LA PETANCA

Hora: A partir de les 5 de la tarda

Lloc: Hort d'Iglésies

MASTER CLASS D'SPINNING

Hora: 6 de la tarda

Sessió d'1 hora. Activitat gratuïta. Places limitades

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 845 227) o per correu electrònic a esports@laselvadelcamp.cat fins l'inici de l'activitat

GIMCANA AMB MOTOS AL CIRCUIT DE MOTOCRÒS

Hora: 6 de la tarda

Lloc: Camp de motocròs

Ho organitza: Amics Motor Selva

CLASSE D'ESTIRAMENTS

A càrrec de Cori Amorós

Hora: ¼ de 7 de la tarda

Durada de l'activitat: 1 hora

Lloc: Pavelló Municipal d'Esports

Les inscripcions es poden fer al pavelló municipal d'esports (977 845 227) o per correu electrònic a esports@laselvadelcamp.cat fins l'inici de l'activitat.

Places limitades. Activitat gratuïta



3X3 DE BÀSQUET

Hora: 7 de la tarda

Lloc: Pavelló Municipal d'Esports

Obert a tothom a partir de 4 anys. S'organitzaran els partits depenent dels grups inscrits. Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 845 227) o per correu electrònic a esports@laselvadelcamp.cat fins al 23 de juliol. Activitat gratuïta
Ho organitza: Club Bàsquet la Selva



FUSIÓ D'ESTILS

Masterclass a càrrec de MasVi Fitness

Hora: ¼ de 8 del vespre

Lloc: Hort d'Iglésies

Style fusions és una disciplina enfocada a mantenir un cos saludable. Combina moviments de ball senzills i atrevits. És perfecte per a enfortir i donar flexibilitat al cos. Ballaràs al ritme dels èxits actuals de la música dance, llatina, hip-hop, reggae, afro i versions de grans èxits. Viu el moment en moviment a través d'style fusions



TENNIS TAULA

T'agradaria jugar a tennis taula?

El CTT la Selva posa una taula a disposició de qui vulgui provar aquest esport.

Hora: 2/4 de 8 del vespre

Lloc: Hort d'Iglésies

Ho organitza: CTT la Selva



MASTERCLASS DE ZUMBA

Hora: ¼ de 9 del vespre

Lloc: Hort d'Iglésies





CAMINADA AL VOLTANT DE LA SELVA

En arribar, esmorzar pels participants

Hora: 8 del matí

Sortida des del Pavelló Municipal d'Esports.

Activitat gratuïta.

Ho organitza: Club Excursionista Aríjol

SORTIDA AMB BICICLETA

Tomb pel poble i voltants

Porteu bicicleta i casc!

Hora: 9 del matí

Sortida des del Pavelló Municipal d'Esports.

Les inscripcions es faran al mateix moment.

Ho organitza: Club Ciclista Selvatà Tot Bike

PORTES OBERTES A LA PISCINA MUNICIPAL D'ESPORTS

Hora: de 10 del matí a 2 del migdia

També pots fer bategi de submarinista! Places limitades.

Informe-u-vos al Pavelló Municipal d'Esports

SESSIÓ DE IOGA EN FAMÍLIA

Hora: 10 del matí

Durada activitat: 1 hora

Lloc: Piscina d'estiu

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal

d'Esports (977 845 227) o per correu electrònic a

esports@laselvadelcamp.cat fins l'inici de l'activitat.

Places limitades. Activitat gratuïta

AI-CHÍ

Hora: 10 del matí

Lloc: Piscina municipal coberta

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal

d'Esports (977 845 227) o per correu electrònic a

esports@laselvadelcamp.cat fins l'inici de l'activitat.

Places limitades. Activitat gratuïta

SESSIÓ CTC (CONDICIONAMENT TOTAL DEL COS)

Hora: 10 del matí

Lloc: Pavelló Municipal d'Esports

Activitat gratuïta.

És un programa d'entrenament amb exercicis funcionals en el qual es realitzen sessions d'entrenament d'alta intensitat i curta durada. Aquest programa es basa en l'increment de les 10 capacitats físiques més reconegudes pels especialistes en l'entrenament esportiu: la resistència cardiorespiratòria, la resistència muscular, la força, la flexibilitat, la potència, la velocitat, la coordinació, l'agilitat, l'equilibri i la precisió

TALLER DE RIURETERÀPIA

Hora: 11 del matí

Lloc: al Pavelló Municipal d'Esports.

Preu: 2€

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal

d'Esports. (977 845 227) o per correu electrònic a

esports@laselvadelcamp.cat fins l'inici de l'activitat.

Places limitades

Per què se li anomena Riureteràpia?

Riure produeix nombrosos beneficis per la salut: elimina l'estrès, alleuja les tensions, millora la circulació, combat l'insomni, enforteix el cor, reforça el sistema immunològic, oxigena la pell, baixa la hipertensió, aixeca l'ànim, és una eficaç arma contra la depressió... Tot això influeix positivament en la nostra salut física, mental i emocional: té efectes terapèutics, per això se li anomena Riureteràpia.

Recomanacions per a fer el taller de risoteràpia:

- Roba còmode (millor si porteu per canviar-vos)
- Mitjons antilliscants o sabatilles de sola flexible
- Ampolla d'aigua per hidratar-vos

PISCINA D'ESTIU

Hora: d'11 del matí a 8 del vespre

Accés gratuït. Aforament limitat

SESSIÓ D'AQUAERÒBIC

Hora: 1/4 de 12 del migdia

Durada de la sessió: 50 minuts

Lloc: Piscina d'estiu

Les inscripcions es poden fer al Pavelló Municipal d'Esports (977 845 227) o per correu electrònic a

esports@laselvadelcamp.cat fins l'inici de l'activitat.

Places limitades. Activitat gratuïta

MULLA'T PER L'ESCLEROSI MÚLTIPLE

Lloc: Piscina d'estiu

A les 12 del migdia, capbussada conjunta.

Des del 1994, cada any es convida tota la societat a "mullar-se" en el sentit literal de la paraula, llançant-se a l'aigua de la piscina més propera per col·laborar en la lluita contra l'esclerosi múltiple

GIMCANA: CREA LA TEVA AVENTURA

Hora: 2/4 de 6 de la tarda

Lloc: Hort d'Iglésies. Inscripcions al mateix moment

Activitat gratuïta dirigida a nens i nenes a partir de 2 anys. Hi ha diferents modalitats.

Amb la col·laboració del Club Montsant

COCA I XOCOLATA PELS ASSISTENTS

En acabar la gimcana

ENTREGA DE PREMIS I FI DE FESTA AMB LA FESTA DE L'ESCUMA

Hora: a les 7 de la tarda

Lloc: Hort d'Iglésies

#29 de
JULIOL **DIMECRES**



SORTIDA NOCTURNA EN MARXA NÒRDICA

Hora: a les 8 del vespre

Preinscripcions i sortida des del Pavelló Municipal d'Esports (977 84 52 27) o enviant un correu a esports@laselvadelcamp.cat

Lloguer dels bastons: 3€ (bastons limitats)

Activitat gratuïta





CONCURS INSTAGRAM

Bases del concurs

T'encanta "retratar" el que passa i aplicar-hi filtre? El Festesport també segueix a Instagram. I vosaltres, us animeu a participar al concurs?

El concurs consisteix en la publicació de fotografies sobre les diverses activitats programades en el marc del Festesport.

El concurs s'inicia divendres a les 8 del vespre i finalitza el dimecres quan acabi la marxa nòrdica.

- ▶ Publiqueu un màxim de 4 imatges per participant amb l'etiqueta **#festesport2015**.
- ▶ Heu de comptar amb el consentiment de les persones que hi apareixen (especialment si hi ha menors d'edat).
- ▶ Poseu títol a cada imatge i identifiqueu-vos com autor. L'organització del Festesport podrà publicar les imatges presentades al concurs.

Totes les fotografies presentades al concurs podran optar al premi i la participació al concurs suposa l'acceptació d'aquestes bases.

Els guanyadors es donaran a conèixer a partir del 30 de juliol al web www.laselvadelcamp.cat

Premis:

- ▶ 1r premi: 2 entrades a l'Aquatònic (Hotel Termes Montbrí)
- ▶ 2n premi: 2 hores de pista per jugar 4 persones al Club Pàdel Wellnes (Hotel Mas Passamaner)
- ▶ 3r premi: 5 entrades puntuals pel Pavelló Municipal d'Esports i piscina coberta

>> **Premi FESTESPORT 2015 (clubs)**

Objectiu: Reconèixer els mèrits esportius d'un club o d'una entitat esportiva del municipi.

Candidatures: Podran presentar la seva candidatura totes les entitats, associacions i clubs esportius de la Selva del Camp que estiguin reconegudes com a tals per la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de la Selva del Camp. Les candidatures es presentaran per escrit, en format paper o per correu electrònic, i es dirigiran a la Regidoria d'Esports. S'hi ha de fer constar un breu resum de l'activitat esportiva de la temporada, dels resultats obtinguts i de tot allò que es consideri prou significatiu a l'hora de valorar la trajectòria del Club i, molt especialment, de l'última temporada.

La Regidoria d'Esports s'encarregarà de recollir les memòries de les candidatures presentades i les trametrà a totes les entitats, associacions i clubs que s'hagin inscrit per participar al premi Festesport.

Votació: Cada entitat disposarà d'un total de 10 vots que distribuïran de la manera que considerin més adequada, sempre tenint en compte la memòria i els mèrits esportius de cada entitat.

La votació serà secreta. El vot es lliurarà en un sobre tancat al Pavelló Municipal d'Esports.

>> **Premi ESPORTIVA'T 2015 (esportistes, equips o individual)**

Objectiu: Reconèixer els mèrits esportius d'un equip, un esportista individual o una persona molt vinculada al món de l'esport.

Hi haurà un premi per a cada modalitat esportiva que es desenvolupa al municipi. Els premiats ho seran a proposta de cada club, segons un acord de junta.

Premi: Un trofeu i un abonament anual familiar al Pavelló Municipal d'Esports i a les piscines cobertes.

>> **Premi PARTICIPA (classificats en les activitats del FESTESPORT)**

Durant les diverses activitats del Festesport es lliurarà un trofeu a aquells participants que individualment o en equip hagin assolit alguna classificació premiada en qualsevol de les activitats esportives competitives programades dins el Festesport.

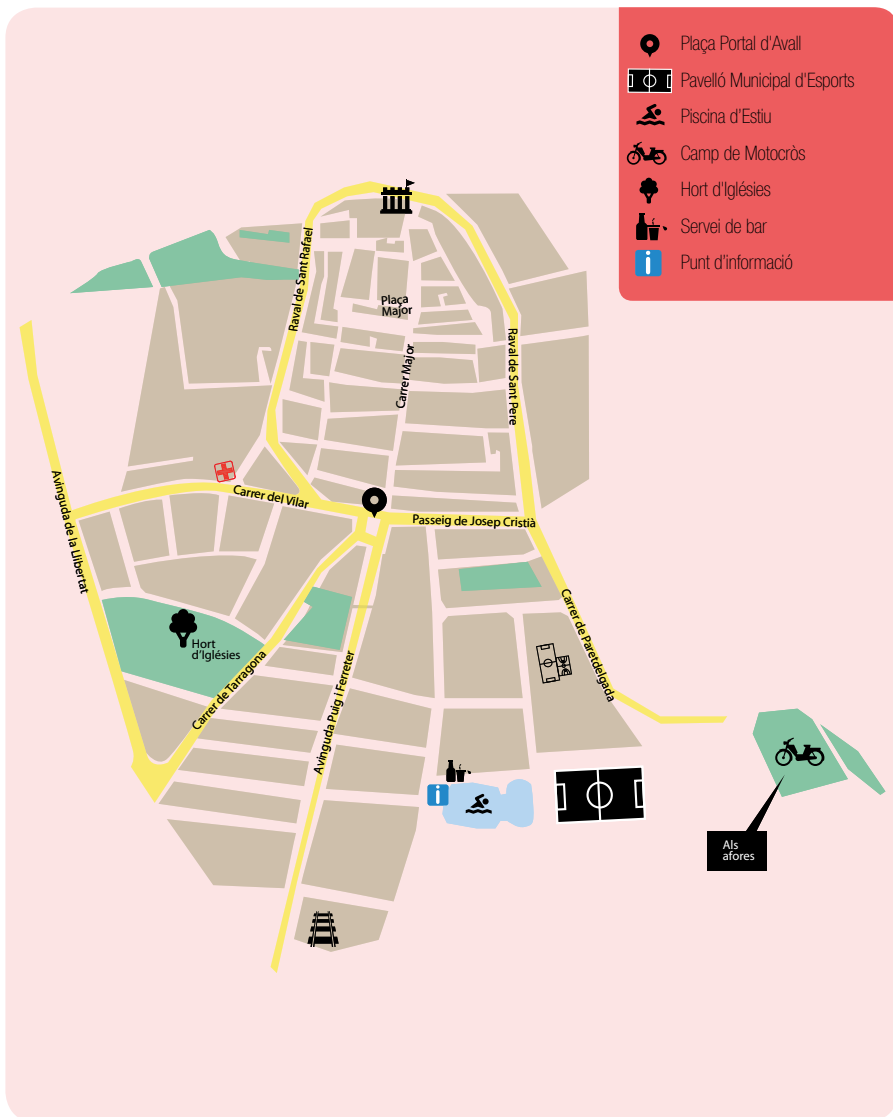
>> **Premiats el 2014**

Premi Esportiva't 2014

- Amics Motor Selva: Cristian Oliva
- Club Bàsquet la Selva: Xavier Barbarà
- Club d'Escacs la Selva: Jordi Carreté
- Club Excursionista Artíjol: Francisco Rodríguez
- Club Gimnàstica Rítmica: Yolanda Rodríguez i Joan Reyes
- Club Tennis Taula: Josep David Sans
- Club Ciclista Tot Bike: Florenci Carnicer
- Futbol Club la Selva: Conjunt de babies

Premi Festesport 2014:

- Club d'Escacs la Selva





FES-TE VOLUNTARI DE TARRAGONA 2017

EL 2017 FAREM HISTÒRIA

A la Selva, hi serem!



Ajuntament de
la Selva del Camp



XVIII JOCS MEDITERRANIS
TARRAGONA
2017

Ho organitza:
Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de la Selva del Camp

Hi col·labora:

Amics Motor Selva

Club Bàsquet la Selva

Club d'Escacs la Selva

Club Ciclista Tot Bike

Club Excursionista Arítjol

Club Montsant - Orientació

Club Rítmica la Selva

Club Tennis Taula la Selva

Futbol Club la Selva

Grup de Dones



laselvadelcamp.cat



**Ajuntament de
la Selva del Camp**