



26/04/2020

L'Àrea d'Esport de l'Ajuntament de Torroella de Montgrí continua activa durant el període de confinament



L'Àrea d'Esports municipal ha readaptat el seu funcionament per tal de continuar activa durant l'estat d'alarma. En aquest sentit, s'estan realitzant tasques de manteniment de les instal·lacions i s'ha començat a treballar en l'àmbit online en algunes activitats fisicoesportives.

Algunes de les classes dirigides s'han pogut traslladar en l'àmbit online i s'estan realitzant des de plataformes electròniques. Així mateix, aquesta mateixa setmana s'ha creat un espai al canal de Youtube de l'Ajuntament on s'aniran penjant diferents classes on es treballaran diferents grups musculars. Aquestes sessions han estat pensades per tal que siguin aptes per tothom i que no requereixin un entrenament previ. La voluntat de l'Àrea d'Esports és poder penjar de manera periòdica aquestes classes per tal que tothom qui ho vulgui, ho pugui seguir, de manera gratuïta, per tal de mantenir la condició física durant el període de confinament. Consulteu la [Llista de reproducció de l'àrea d'esports al canal de youtube de l'Ajuntament.](#)

Així mateix, per tal que tothom continui actiu, us facilitem també enllaços amb recursos de diferents propostes fisicoesportives amb l'objectiu que aquestes s'adaptin el màxim possible al vostre nivell de condició física i al vostre estat de salut. Alhora, també compartim informació i consells per a poder gestionar les emocions de la millora manera possible:

[Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física - Campanya "Gent activa des de casa"](#)

[Consells del Canal Salut de la Generalitat de Catalunya per un confinament saludable](#)

[Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya de Lleida - Campanya "Tens 15 minuts per tu?"](#)

[Col·legi de Professionals de l'Activitat Física i l'Esport de Catalunya \(COPLEFC\)](#)

[Diputació de Barcelona - Videos del canal d'esports](#)

[Sociedad Española de Medicina del Deporte, Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte y](#)

[Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España](#)

[Organització Mundial de la Salut - Recomanacions mundials sobre activitat física per la salut](#)

[Sintagma - Ens movem! El programa d'activitat física per activar a la ciutadania](#)

Des de l' Ajuntament de Torroella de Montgrí i l'EMD de l'Estartit desitgem que tots aquests recursos fisicoesportius i de salut us ajudin a passar millor aquests dies de confinament i us encoratgem a mantenir-vos actius des de casa. #FésEsportFesSalutdesdeCasa Som-hi!