

PROGRAMA ALZIRA CIUTAT CARDIOSALUDABLE

Setmana Europea de l'Esport 2026

- **Dades:**
Des del dimecres 23 de setembre fins a l'1 d'octubre.
- **Breu descripció:**
Este programa és una iniciativa de promoció de la salut destinada a fomentar hàbits de vida saludables per a previndre les malalties cardiovasculars i millorar la qualitat de vida de la població.
- **Objectiu:**
Mantindre els factors de risc sota control, així com reduir la incidència i mortalitat de malalties cardiovasculars, millorar la qualitat de vida i previndre la discapacitat associada a estes malalties
- **En què consisteix?**
Les activitats proposades consisteixen en unes sessions pràctiques de "Gimnàstica de manteniment en el medi aquàtic " i "Pilates", "Controls de tensió arterial ", "Revisions mèdiques per a xiquets/es esportistes ", jornades de formació en R.C.P i D.E.A per a entrenadors, directius i tècnics esportius" i xarrada de Psicologia Esportiva.
- **Llocs i horaris.:**

DATA	LLOC	ACTIVITAT	HORARI
23 Setembre	Plaça Major	Control Tensió Arterial	10.00 a 12.00 h.
25 Setembre	Piscina Coberta	Pilates	9.00 a 9.45 h.
25 Setembre	Piscina Coberta	Gimnàstica Aquàtica	10.00 a 10.45 h.
28, 29, 30 setembre i 1 d'octubre	Poliesportiu Tulell	Revisions mèdiques per als esportistes locals	17.00 a 20.00 h.
29 i 30 de Setembre	Saló d'escacs	Formació en RCP i DEA	19.00 a 20.30 h.
30 Setembre	Casa de la cultura	Xarrada de Psicologia Esportiva	18.00 a 19.30 h.