



Ajuntament des Mercadal  
Area d'Esports

## L'Ajuntament Informa

*Per tal de promocionar l'Esport-Salut i donar a conèixer les nostres instal·lacions esportives, el mes de febrer s'obriran les portes per realitzar fitness i altres activitats dirigides del programa esportiu municipal segons es detalla a continuació.*

### PROMOCIÓ DE LA SALUT

El cos humà necessita uns mínims d'activitat motriu diària per funcionar correctament. La inactivitat provoca que amb els anys comencin a aparèixer diverses patologies: obesitat, cardiopaties, desajusts dels nivells de colesterol, hipertensió, diabetis II, atròfia muscular, mal d'esquena, pèrdua o reducció de la mobilitat articular...

**L'activitat física periòdica** no només ens **prevé** de totes aquestes patologies sinó que, a més a més, ens pot ajudar a **millorar la nostra salut**, tant si tenim alguna patologia com no.

El **sedentarisme** és una de les pitjors **malalties** d'aquests temps! I sent conscients d'aquesta realitat **l'ÀREA D'ESPORTS** de l'Ajuntament us ofereix les següents promocions:

### PROMOCIONS SALUDABLES del mes de FEBRER:

- ✓ 3 dies d'accés **gratuït** a la **sala de fitness** (gimnàs), durant el mes de febrer, els dilluns, dimecres o divendres, entre les 19.30 i les 21.30h. Un monitor te farà la prescripció d'exercici que necessites i controlarà el teu entrenament.
- ✓ Accés **gratuït**, durant el mes de febrer, a **3 sessions dirigides**, a elegir entre les activitats de **Ioga**, **Pilates** o **Aeròbic**, del nostre Programa Esportiu Municipal.
- ✓ Si t'inscrius ara a qualsevol activitat esportiva **no pagaràs matrícula**.
- ✓ Si t'abones a la **Sala de Fitness** el mes de febrer, el segon membre de la família tindrà un 15% de descompte en el seu abonament.
- ✓ Si ja estàs inscrit en alguna **Activitat Dirigida** del Programa Esportiu Municipal, la segona activitat dirigida a la qual t'inscrivis tindrà un 15% de descompte.

Practica **hàbits de vida saludable**,  
menja sa i fes **activitat física regular!!!**

---

---

Per a més informació, posa't en contacte amb l'Àrea d'Esports, truca al 625 30 48 03  
Horaris a [www.aj-esmercadal.es](http://www.aj-esmercadal.es) (dins Esports i Activitats esportives)

---

---