



Jornada subjecta a les condicions meteorològiques



Activitats d'iniciació per a
nenes, joves i dones.
Exhibicions, tornejos,
entrenaments d'iniciació
i molt més!

No hi faltis. T'hi esperem!

Ho organitza:



Hi col·labora:



Entitats col·laboradores:



Amb el suport de:



ROLLGI



8a Jornada de l'Esport Femení GIRONA

8/3/2020 De 9.30 a 13.30 h

Plaça de Salvador Espriu Riu Onyar
Plaça de Calvet i Rubalcaba Plaça de Catalunya



DONA UN PAS PER L'ESPORT



www.jornadaesportfemeni.cat

#EsportFemeniGi #ThoEstàsPerdent /DonaiEsport





8/3/2020 De 9.30 a 13.30 h

Activitats

- Activitats d'iniciació per a nenes, noies i dones
- Exposició, informació i assessorament sobre les diferents activitats esportives
- Activitats paral·leles: Hipopressius - Respiració i estiraments – Kangoo – Rollerski – Marxa nòrdica – Camina o corre amb les GiRunneres
- Noves activitats: jocs tradicionals del bèl·lit i bitlles catalanes, més col·bol i korfbal
- Espai amb ciclisme adaptat

Exhibicions, tornejos i entrenaments de:

Hoquei patins	Patinatge
Gimnàstica rítmica	Marxa nòrdica
Tennis de taula	Vòlei
Gimnàstica artística	Bàdminton
Atletisme	Futbol
Handbol	Paleotaining
Rugbi	Escacs
Bàsquet	Ciclisme
Piragüisme	Nàutica
Tennis	Judo

Activitats obertes:

9.30 h Sortida amb les GiRunneres i grups de Marxa Nòrdica i activitats en els parcs saludables.

10.15 - 11.00 h Entrenament d'hipopressius

11.00 - 11.45 h Entrenament de respiració i estiraments

11.50 - 12.30 h Entrenament de kangoo

12.15 h Taula rodona - Col·legi de Psicòlegs*

12.35 - 13.15 h Entrenament de kangoo

13.20 h Intervenció de dansa.

* En aquesta edició el Col·legi de Psicòlegs organitza una taula rodona amb especialistes, en la qual presentaran un decàleg per a pares i mares d'esportistes. Un espai d'informació i reflexió que ens donarà pautes per poder acompanyar amb més consciència a les nostres esportistes en la seva pràctica esportiva, en el seu camí d'esforç i superació, de fracassos i d'èxits, d'il·lusions i d'experiències formatives.

El nostre **Espai de Carpes** cada any va creixent i enguany tindrem:

- **Activitats de fisioteràpia** amb un circuit de propiocepció organitzat pel Col·legi de Fisioterapeutes de Girona
- **Massatges esportius** impartits per l'alumnat de fisioteràpia d'EUSES
- **Espai de psicologia esportiva** organitzat pel Col·legi de Psicòlegs de Girona.
- **Orientació esportiva:** per primera vegada podrem iniciar-nos en les curses d'orientació amb els Aligots. Aprendre a llegir mapes i a orientar-nos buscant pistes per aconseguir fer el recorregut en el menor temps possible.

Què pot ser més divertit que participar en les diferents activitats que ofereix la Jornada de l'Esport Femení? **Fer-ho mare i filla juntes!** Participa en aquesta experiència, busca el punt d'informació i et direm com ho pots fer. Mares i filles gaudiu fent esport i tindreu un petit obsequi!

I també comptarem amb la presència de grans esportistes, vine i coneix-les!

intensitat
lideratge confiança
disciplina
superació
esforç cooperació
Dona
un pas
per l'esport
generositat
companyonia
respecte
constància humilitat
satisfacció
emoció