

Dones entre
els 20 i 75 anys,
residents en
el municipi de
Sant Lluís

GENER
> JUNY
2023

Poliesportiu
Municipal de
Sant Lluís

Dimecres
de 16'00h a 16'50h

Organitza:



Col·laboren:



Ajuntament
de Sant Lluís



Amb la intenció de promoure i facilitar l'accés a la pràctica esportiva o d'activitat física a la població femenina, el programa Som D'ONA instaura i garanteix un número de places, exclusivament per a dones, en la instal·lació multiesportiva del municipi de Sant Lluís, perquè aquestes puguin gaudir d'una activitat física o pràctica esportiva regular, que sigui respectuosa amb les necessitats que el mateix gènere femení demanda: flexibilitat horària i econòmica, conciliació familiar, pràctica adaptada a les diferents etapes i moments vitals d'una dona, a la necessitat social i d'afiliació, més enllà que la única intenció competitiva, entre altres.

ACTIVITAT

Mitjançant la col·laboració de l'àrea d'Esports de l'Ajuntament de Sant Lluís, **s'oferirà una sessió setmanal d'activitat física en les instal·lacions esportives municipals**, a càrrec d'una persona titulada i experimentada en la matèria.

Es plantejarà una pràctica dinàmica, que impliqui l'activació global del cos i que s'ajusti a les necessitats de les persones participants. A partir del mes d'abril, es pot valorar l'opció de desenvolupar aquesta activitat a l'aire lliure, generant un grup de caminada, running o altres pràctiques respectuoses amb l'entorn.

L'activitat tindrà lloc els **dimecres de 16'00h a 16'50h, de gener a juny de 2023 i serà gratuïta**, exceptuant el cost de l'alta i matrícula al poliesportiu que anirà a càrrec de la persona interessada.



OFERTA DE PLACES I INSCRIPCIONS

Les places s'assignaran per ordre d'inscripció, mentre la participant compleixi els requisits indispensables per formar part del programa: edat i residència al municipi de Sant Lluís.

Es donarà prioritat a les persones que formen part de col·lectius vulnerables, associacions o entitats similars, considerant aquelles condicions vitals que dificulten l'accés a la pràctica fisicoesportiva regular.

S'oferiran 15 places per grup. A partir d'aquest nombre, s'obrirà llista d'espera.

Per a **més informació i inscripcions**, troba'ns a la web:

www.projecteona.com

o envia'ns un correu electrònic a:

hola@projecteona.com