

AGAXEDE ORGANIZA UNAS JORNADAS DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE EN A CORUÑA

25 ANOS AGAXEDE ASOCIACIÓN GALEGA DE XESTIÓN DEPORTIVA

Ayuntamiento de A Coruña Concello da Coruña

Xornadas de Actividade Física Saudable

A Coruña 2023

22 e 29 de ABRIL • 10,00 a 14,00 horas
para todas as idades

participación gratuita (non é necesaria inscrición previa)

participa na XXVIII Carreira Alternativa!!

Esperámoste o domingo 30 de ABRIL as 11.00 horas, na Praza de Mª Pila!

de one **GADIS** **AEDPI** **UNIVERSIDADE DA CORUÑA**

Actividade

- Aplicación de **sinxelas valoracións físicas**.
- Enseñar os **criterios básicos** de cómo facer un **calentamento**.
- **Usar correctamente** o equipamento do **PARQUE BIOSAUDABLE**.
- **Responder** ás cuestións e dúbidas plantexadas.
- **Concienciar** sobre os riscos do exercicio non controlado.

de 10,00 a 14,00 horas

3 parques biosaudables da cidade

- **LOS ROSALES** (Praza Elíptica)
- **MESOIRO** (Parque de Novo Mesoiro)
- **SANTA MARGARITA** (Zona Anfiteatro)

Los sábados **22 y 29 de abril**, desde las 10 hasta las 14 horas, se celebrarán las **JORNADAS DE ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE** en los parques bio-saludables ubicados en la Plaza Elíptica de los Rosales, en Novo Mesoiro y en la zona del anfiteatro de Santa Margarita, organizadas por la Sección Deportiva de **AGAXEDE** (Asociación Galega de Xestión Deportiva) con la colaboración del **Ayuntamiento de A Coruña**. **El objetivo es** que las personas que asistan, puedan **conocer los ejercicios físicos que permite cada aparato instalado y el uso correcto del equipamiento del parque**, además de concienciar de los riesgos del ejercicio físico no controlado.

Una **actividad gratuita sin necesidad de inscripción previa** y para cualquier persona que se acerque a los parques referidos, que recibirán la atención y consejos del alumnado de la asignatura de “Actividad física saludable y calidad de vida” que imparte el **profesor Miguel Santiago** en la **Facultad de Ciencias del Deporte y la E.F. de la Universidad de A Coruña**.

Estas jornadas, además, contribuyen a **informar y promocionar la participación en la XXVIII CARRERA ALTERNATIVA**, bajo el lema “Por la Inclusión y la igualdad” **que se realizará el 30 de abril**, en la plaza de María Pita, con el apoyo de JIM SPORTS, GADIS, BEONE y COCA COLA, además del patrocinio de la Diputación y el Ayuntamiento de A Coruña.

Link to Original article: <https://www.fagde.org/blog/agaxede-organiza-unas-jornadas-de-actividad-fisica-saludable-en-a-coruna?elem=299095>