

Estiu esportiu

Riudoms 2015 juliol

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
6	7	8	9	10	11	12
a les 20.30 h Esports a l'aigua a les 21.00 h Sardanes a la fresca	de 20.30 h a 21.30 h Gimnàstica a la fresca Zumba	de 20.30 h a 21.30 h Sortida amb patins	de 20.30 h a 21.30 h Gimnàstica a la fresca Zumba	a les 20.30 h Caminades a la fresca	a les 19.00 h Competició scooter	a les 9.00 h Bàsquet 3x3
13	14	15	16	17	18	19
a les 20.30 h Esports a l'aigua a les 21.00 h Sardanes a la fresca	de 20.30 h a 21.30 h Gimnàstica a la fresca Salsa-dansa	de 20.30 h a 21.30 h Sortida amb patins	de 20.30 h a 21.30 h Gimnàstica a la fresca Crossfiet-TRX	a les 20.30 h Caminades a la fresca	a les 9.00 h Campionat de tennis taula	a les 9.00 h Megagimcana
20	21	22	23	24	25	26
a les 20.30 h Esports a l'aigua a les 21.00 h Sardanes a la fresca	de 20.30 h a 21.30 h Gimnàstica a la fresca Aerogym	de 20.30 h a 21.30 h Sortida amb patins	de 20.30 h a 21.30 h Gimnàstica a la fresca Multiesports	a les 20.30 h Caminades a la fresca	SANT JAUME	a les 10.00 h Bicicletada popular a les 17.00 h Bicicletada popular en ruta
27	28	29	30	31		
a les 20.30 h Esports a l'aigua a les 21.00 h Sardanes a la fresca	de 20.30 h a 21.30 h Gimnàstica a la fresca Cardio	de 20.30 h a 21.30 h Sortida amb patins	de 20.30 h a 21.30 h Gimnàstica a la fresca Salut d'esquena	a les 20.30 h Caminades a la fresca		

ESPORTS A L'AIGUA: Amics de Riudoms. Activitats aquàtiques lúdiques i esportives a l'aigua. **Lloc:** Piscina de Sant Antoni.

SARDANES A LA FRESCA: Ballarem sardanes a la fresca de la pista d'estiu de Sant Antoni.

GIMNÀSTICA A LA FRESCA: L'Estudi. Activitats aptes per tots el públics, una hora fent salut mitjançant l'esport a l'aire lliure. Diferents intensitats per a tots els nivells: zumba, salsa-dance, aerogym i cardio. **Lloc:** Camp de Futbol Municipal.

SORTIDA AMB PATINS: Club Patí Riudoms. El Club Patí Riudoms ens ofereix sortir a patinar pels carrers del poble i activitats a la pista multiús. Hi haurà dos nivells: iniciació i avançats. S'aconsella portar proteccions i armilla reflectant. **Sortida:** des de la pista multiesportiva exterior del Pavelló Municipal (al costat de les pistes de pàdel).

GIMNÀSTICA A LA FRESCA: Centre Actiu. Iniciativa pensada per activar la vostra salut mitjançant l'activitat esportiva. Cadascú es marcarà el seu límit, perquè ningú millor que vosaltres coneix els límits del vostre cos: zumba, Crossfiet-TRX, multiesports i salut d'esquena. **Lloc:** Camp de Futbol Municipal.

CAMINADES A LA FRESCA: Centre Actiu. Un any més, amb la fresca de la tarda nit, farem passejades pels camins i voltants de Riudoms. **Sortida:** des de la Plaça de la Palmera.

CAMPIONAT SCOOTER: 1r Campionat local d'scooters. Diferents categories. **Inscripció:** gratuïta, a l'Skate Park, el mateix dia a partir de les 19.00 h. **Lloc:** Skate Park de Riudoms.

BÀSQUET 3x3: Diferents categories. **Inscripcions:** 20€/equip (màxim 6 persones) al Pavelló, fins el dia 10 de juliol. Inclou esmorzar. **Lloc:** Pavelló Municipal.

CAMPIONAT DE TENNIS TAULA: Participants a partir de 8 anys. Diferents categories. **Inscripcions:** gratuïta, al Pavelló fins el dia 10 de juliol. **Lloc:** Pavelló Municipal.

MEGAGIMCANA: 2 categories, JÚNIOR i ADULT. GRUP JÚNIOR: 1 adult (major d'edat) + 3, 4 o 5 nens/es (nascuts entre l'any 2003-2010). GRUP ADULT: 1 adult (major d'edat) + 3, 4 o 5 persones. Inscripcions limitades: gratuïta. Al Pavelló Municipal d'Esports. Fins al 13 de juliol.

BICICLETADA POPULAR EN RUTA: Amics de Riudoms. Sortida de 60 Km en bicicleta de carretera. **Inscripcions:** a la Piscina Municipal fins al 20 de juliol. Possibilitat de lloguer de la bicicleta.

+ INFORMACIÓ: www.riudoms.cat / àrea d'esports

Ho organitza:

