
ZUMBA

La 1a jornada del programa Divendres Actius del curs 17-18 agrupa a 33 joves dels diferents Instituts de la comarca; aquests joves han gaudit dels diferents balls i coreografies dirigides per un expert, amb molt de ritme, en aquesta disciplina de dansa.



33 Joves dels 4 Instituts de la Comarca, van suar de valent a la primera jornada del programa Divendres Actius del curs 17-18. La jornada va tenir lloc el passat divendres dia 10 de novembre al Gimnàs Triops de Banyoles. Aquests joves van tenir la fortuna de comptar amb un instructor d'alt nivell en aquesta especialitat de dansa, qui va saber adaptar la sessió a les característiques dels usuaris, fent així que tothom pogués gaudir de totes les coreografies seguint el ritme de la música. Alhora, el seu tarannà alegre i

proper va permetre que tots els participants estiguessin actius des del primer minut.

Jornada

Divendres 10 de novembre de 2017

Destinatari

Nois i noies d'entre 1r i 4t d'ESO

Horari

16.00 a 16.30	Rebuda de participants i presentació de l'activitat
16.30 a 17.30	Activitat
17.30 a 18.00	Cloenda i foto de grup

Activitats i desenvolupament de la jornada

- Els joves estaven convocats a les 16.00 h a l'entrada del Gimnàs Triops.
- Un cop arribats tots els participants i després de passar llista, els joves van pujar a la sala del primer pis on va realitzar l'activitat.
- Es va fer una primera part de dansa de 10 minuts d'escalfament per part de l'equip del Consell Esportiu per tal d'encara la sessió de ball amb la musculatura a to..
- Tot seguit, es va realitzar la sessió d'1 h de Zumba, on cançons actuals i unes coreografies ben originals van permetre combinar intensitat i diversió a la perfecció.
- Es van donar aigües passats 30 minuts de sessió, on es va aprofitar per fer un petit descans i recuperar forces.
- Per últim es va aprofitar l'experiència i origen de l'instructor, Costa Rica, per tal de que els participants li fessin preguntes sobre la seva professió, i com es viu aquesta en el seu país.

Participació

Centre Educatiu	PARTICIPACIÓ								TOTAL
	1r ESO		2n ESO		3r ESO		4t ESO		
	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	FEM	MASC	
Escola Casa Nostra	2				2				4
Pla de l'Estany	1		13						14
Pere Alsius			3				4		7
Josep Brugulat	7	1							8
TOTAL									33

	PARTICIPANTS		
	Masculí	Femení	TOTAL
TOTAL	1	32	33

Entitats organitzadores

Consell Esportiu del Pla de l'Estany

Col·labora

Gimnàs Triops de Banyoles
 Escola Casa Nostra
 Institut Pla de l'Estany
 Institut Pere Alsius i Torrent
 Institut Josep Brugulat
 Generalitat de Catalunya
 Diputació de Girona
 Unió de Consells Esportius de Catalunya
 Consell Comarcal del Pla de l'Estany

Imatges

