VÍDEOS Així entrenem a l'aire lliure, ara que tenim el gimnàs tancat

El Procicat va activar el dijous passat, 7 de gener, i fins al 24 de gener, un paquet de mesures mÃ©s restrictives per lluitar contra la Covid-19, en aquests moments en plena expansiÃ³.Â
Â
La nova normativa afecta mÃ-nimament el Foment d'Esports. Seguint les indicacions de les autoritats sanitÃ ries, que prohibeixen fer activitats esportives en espais tancats, durant aquests dies el club ha tancat el gimnÃ s i les activitats dirigides. La mesura es podria allargar alguns dies mÃ©s depenent de les xifres de la pandÃ¨mia.
Â
Pel que fa a la resta d'activitats del club, tot continua igual que fins ara, amb les mesures de seguretat i higiene corresponent. O sigui, segueix obert el bar durant les hores permeses i es permet jugar a pÃ del i tennis, tant de manera particular com a les escoles (mÃ xim de sis persones).

Per contrarestar el tancament del gimnÃ s, el Foment d'Esports us va proposar durant aquests dies un seguit d'entrenaments outdoor, que van a cÃ rrec del nostre preparador fÃ-sic, l'Isaac. L'activitat es fa en diferents espais a l'aire lliure, dura 50 minuts i tÃ© grups d'un mÃ xim de sis persones.

AquÃ- alguns vÃ-deos amb exemples d'aquests entrenaments a l'aire lliure:

Vídeo: http://www.youtube.com/watch?v=K8DgJQp-lHY
Vídeo: http://www.youtube.com/watch?v=27fBQza1WFw
Vídeo: http://www.youtube.com/watch?v=aucLc-9r7Ao
Vídeo: http://www.youtube.com/watch?v=2-pSzVN0JYw

La proposta Ã©s exclusiva per a socis i gratuÃ¯ta. Les persones que no siguin sÃ²cies i vulguin apuntar-s'hi, han d'esperar que quedin places lliures i pagar 3 euros per sessiÃ³ a la recepciÃ³ del club.

L'entrenament es fa sense mascareta perÃ² amb les corresponents mesures de seguretat, com ara distÃ ncia o higiene.
Â
Cal fer sempre reserva prÃ¨via tal com es feia fins ara. Malauradament, l'activitat nomÃ©s va dirigida a persones saludables. O sigui, persones que no tinguin patologies, lesions o processos de rehabilitaciÃ³, els quals requereixin d'un treball especÃ-fic i concret que no es pot portar a terme en aquestes condicions. Disculpeu les molÃ¨sties.

Horaris
De dilluns a divendres: 10:00, 11:00, 16:00, 17:00 i 18:00
Dissabte i diumenge: 11:00 i 12:00

Alguns dels dies, ens han acompanyat els monitors de pÃ del:

Vídeo: http://www.youtube.com/watch?v=Yjh0Hw1FfCA
Â Â


ENTRENAMENTS OUTDOOR
50'
Del 7 al 17 de gener
Exclusiu socis
6 places
FOMENT D'ESPORTS TONA

Â


FOMENT D'ESPORTS TONA
Reserves
660.189.326
Horari activitats outdoor
A partir del 7 de gener de 2021
HORA ESPAI DILLUNS DIMARTS DIMECRES DIJOUS DIVENDRES
10.00 EXTERIOR RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES)
11.00 EXTERIOR RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES)
14.00 EXTERIOR RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES)
17.00 EXTERIOR RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES)
18.00 EXTERIOR RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES)
HORA ESPAI DISSABTE DIUMENGE
11.00 EXTERIOR RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES)
12.00 EXTERIOR RESERVA PRÈVIA (6 PLACES) RESERVA PRÈVIA (6 PLACES)
Hores adherides a reserva prèvia i aforament màxim de 6 persones.