



**capdepera
activa**

**nutrició
activitat física
i benestar**

**del 6 al 30
d'abril de 2018
mes de l'esport gabellí**



Ajuntament de Capdepera

Un any més, el Servei Municipal d'Esports, amb la col·laboració de distintes associacions, clubs, entitats, centres de salut, farmàcies, del municipi etc., vos presentam el programa Mes de l'Esport Gabellí, cicle que venim organitzant des de fa anys i que es va veure incrementat amb la posada en marxa del «projecte Capdepera Activa».

Capdepera Activa va sorgir amb la idea de conscienciar la població del municipi per introduir bons hàbits a les nostres vides mitjançant la realització d'exercici, la nutrició o la incorporació d'hàbits de vida saludables, i que ja es troba ben arrelat.

Amb aquesta idea enguany el Servei Municipal d'Esports ha fet un pas més i ha dut a terme la campanya «Berenars saludables», entre els escolars dels nostres centres per explicar-los els beneficis nutritius del consum de fruita a l'hora del pati.

Al Mes de l'Esport Gabellí d'enguany trobareu idò: jornades formatives, la gala de l'esport gabellí i, per suposat, la Fira Capdepera Activa.

Amb el propòsit per fer de Capdepera un exemple de poble saludable i que gaudiu i participeu de cadascuna de les activitats organitzades... «Si tu millores, Capdepera millora» Feis Capdepera Activa!

*Pere Terrasa Hernández
Regidor d'Esports de l'Ajuntament de Capdepera*

Recinte esportiu es Figueral



▶▶ DIVENDRES 13 D'ABRIL A LA TARDA

FIRA DE L'ESPORT I SALUT

de les 16'00 a les 20'00

18'00 ACTA INAUGURAL

CAMP DE FUTBOL

A partir de les 17'00 captiu de Globo (Illes Balears Ballooning)

18'30 Llançament ocell humà (Escola de vol Capdepera)

PISCINA

A partir de les 16'00 Cursos de natació i natació lliure.



19'10 Portes obertes Aquagym, (FONAESPORT)

PAVELLÓ COBERT

Entrenaments de CB Capdepera



21'00 Partit Club Bàsquet Capdepera - Andratx

ESCENARI

A partir de les 16'00 classes obertes de ball per a tothom (Capdepera en Joc. TOTAL DANCE)



ZONA ACTIVITATS

A partir de les 16'00

Rocodrom inflable (Consell de Mallorca)

Taller per els mes petits, amb Solera Gabellina, X un Somriure i Som Aquí Gabellins



Circuit de psicomotricitat (SME - CB Capdepera)



Circuit circulació vial (Protecció Civil i la Policia Local de Capdepera)



Jocs de Precisió i jocs populars (Consell de Mallorca)

Tirolina i ràpel (Viu Aventura)

Circuit de CROSSFIT (Jet 7)

▶▶ DISSABTE 14 D'ABRIL AL MATI

FIRA DE L'ESPORT I SALUT

de les 10'00 a les 19'00

PISTA ATLETISME I CAMP DE FUTBOL

10'00 Diada de Futbol Jocs Esportius Escolars (Consell de Mallorca)

12'00 Juga amb l'Atletisme (Claudia Troppa)

12'00 Descobreix el Golf (Golf Capdepera)

Sortida senderisme a les 11'00 (Club Myotragus)

PISCINA

De 10'00 a 12'30 parc inflable aquàtic (Consell de Mallorca)



PAVELLÓ COBERT

10'00 Partit Premini Capdepera - B. Petra

11'30 Partit Volei Artà

ESCENARI

11'00 Capoeira (Ass. capoeira Capdepera)

12'00 Step tonificació (Capdepera en Joc)



ZONA ACTIVITATS

A partir de les 10'00

Tirolina i rapel (Viu Aventura)



Taller per els mes petits. (Solera Gabellina, X un Somriure i Som Aquí Gabellins)

Jocs Populars (Consell de Mallorca)



Circuit de psicomotricitat (SME i B. Capdepera)



Circuit circulació vial (Protecció Civil i la Policia Local)

Circuit ponis. (Rancho Cala Mesquida)

Classe iniciació de Krav Maga (Krav Maga Capdepera)

▶▶ DISSABTE 14 D'ABRIL A LA TARDA

CAMP DE FUTBOL

16'00 Escolar - Petra (Aleví A)

17'30 Escolar - Llosetense (Juvenil)

PISCINA

16'00 Aquagym Water Form (Fona Esport)

17'00 Aquagym Water Form (Fona Esport)

Nova modalitat d'aquagym, a partir de 16 anys. Inscripcions a la piscina municipal (12 places per sessió)

PAVELLÓ COBERT

16'30 XXXIII Trofeu de Judo per Edat Escolar

ESCENARI

16'30 Kangoo Jump. (Consell de Mallorca)

17'30 Zumba. (Ass. Zumba Capdepera)

ZONA ACTIVITATS

A partir de les 16'00

Taller per els mes petits. (Solera Gabellina, X un Somriure i Som Aquí Gabellins)

Rocodrom inflable (Consell de Mallorca)

Circuit de psicomotricitat

Circuit circulació vial. (Protecció Civil i la Policia Local)

Circuit BTT

Circuit ponis. (Rancho Cala Mesquida)

Captiu de Globus Aerostàtic

Circuit de CROSSFIT (Jet 7)



**EN ACABAR FESTA FERIA D'ABRIL
PLAÇA DELS PINS DE CALA RAJADA**

Ho organitza:



Ajuntament de Capdepera



Servei Municipal d'Esports
Camí Vell des Far, s/n - Capdepera
Tel. 971 58 81 97
poliesportiu@capdepera@gmail.com
www.ajcapdepera.net

Hi col·laboren:

Govern de les Illes Balears

Consell de Mallorca

Fundació Esport Balear

Federació Futbol Illes Balears

Federació Bàsquet Illes Balears

Federació Atletisme Illes Balears

Protecció civil de Capdepera

Policia Local de Capdepera

IES Capdepera

Palma Futsal

Iberostar Palma Basquet

Club Esportiu Escolar

Club Bàsquet Capdepera

Club Capdepera en Joc

Club Rugby Capdepera

Athletic club Capdepera

Claudia Troppa Sport Center

Club Myotragus

BTT Capdepera

Krav Maga Capdepera

Ass. Zumba Capdepera

Judo Reinshinkan

Centre de Salut de Capdepera

Centre de dia

Farmàcia Fornaris Capdepera

Farmàcia Sirer - Sancho

Farmàcia Carlos Antich

DomusVi Residencia Font de sa Cala

Fona Esport

Illes Balears Ballooning

Escola de Vol

Escola de Vela Club Nàutic

Cala Rajada

Gimnàs Jet-7

Gimnàs Lionic

Ass. X un Somriure

Ass. Som Aquí Gabellins

Ass. Sa Solera Gabellina

Rancho Cala Mesquida

Cavalls de Vida

Ass. Espacio de Vida

Platges de Capdepera

SALGABE S.L.

Golf de Capdepera

X jornades de formació

▶ DISSABTE 7 ABRIL, al Poliesportiu de Capdepera.

JORNADA FORMATIVA AMB EL CLUB BÀSQUET CAPDEPERA, DESTINADA A TOT EL MÓN DE L'ESPORT.

19'00 El comportament del pares a les graderies, ponent Juanma Bernabé

20'00 Gestió de les emocions dels jugadors (abans, durant i després) als partits, ponent Miquel Solivellas.

▶ DILLUNS 16 ABRIL, al Teatre de Capdepera.

JORNADA NUTRICIÓ, SALUT I BENESTAR

"ACTIVAT PER LA SALUT.
EL PERQUÈ T'HAS DE MOURE"

19'30 jornada formativa al teatre de Capdepera

- Beneficis de l'activitat física per a diferents problemes de salut.
- L'alimentació es mou depenent de la societat - Desmuntant MITES.

Ponecies per part de:

- Farmàcia Carlos Antich
- Farmàcia Fornaris
- Farmàcia Sirer - Sancho

▶ DILLUNS 23 ABRIL, al Teatre de Capdepera.

VIU L'ESPORT A LA MUNTANYA

Jornada Activitats Recreatives als espais naturals protegits:

- Via Aventura (Pep Platel)
- Direcció General de Medi Ambient
- Direcció del Paratge de la S. Tramuntana
- AMA
- Associació de guies i tècnics de muntanya de les Illes Balears (AGTMIB)

▶ DILLUNS 30 ABRIL, al Centre Cap Vermell.

JORNADA DE BALL

- Jornada destinada a tots els nins i nines que vulguin ballar.
- DIVERSES "MASTER CLASS" AMB TOP DANCE
- Xerrada experiències
- Taula redona

esport gabellimes esportiu

6 ABRIL

- 10'30 Jornada esportiva amb la Residència DomusVi (Font de sa Cala)

7 ABRIL

- Mati: CB Capdepera - SA. Indioteria. (Infantil M)
- 10'30 Escolar - Serverense (Pre-Benjami)
- 11'45 Escolar - Algaida (Benjami B)
- 11'45 Escolar - Mallorca (Benjami A)
- 12'00 Natació Sincronitzada. Piscina Capdepera
- 17'00 CB Capdepera - SA. Cabaneta. (Junior F)

8 ABRIL

- 10'30 CB Capdepera - B Molinar. (Cadet M)
- 10'00 Escolar - Xilvar (Inf F7)
- 12'00 Escolar - Bellver Palma (Inf F11)
- 12'30 S'alzinar Futsal - Andratx. (Amateur Fut. Sala)
- 17'00 Escolar - Pilares la Soledad (Regional)

11 ABRIL

- Espai de Salut al mercat de Capdepera a partir de les 9'30

12 ABRIL

- 18'00 Entrenament 1r Equip del IBEROSTAR PALMA de Bàsquet (Poliesportiu de Capdepera)

13 ABRIL

- 21'00 CB Capdepera - Andratx (Senior)
- CAPDEPERA AMB EL PALMA FUTSAL
- 21'00 Palma Futsal - Pozo Murcia (Son Moix)

14 ABRIL

- Mati: CB Capdepera - Petra (Premini)
 - 16'00 Escolar - Petra (Aleví A)
 - 16'30 Trofeu Escolar de JUDO (poliesportiu)
 - 17'30 Escolar - Llosetense (Juvenil)
- CAPDEPERA AMB EL IBEROSTAR PALMA
- 20'00 Iberostar Palma - Oviedo Baloncesto (Son Moix)

16 ABRIL

- 10'30 Activitat física amb la Residència DomusVi a la plaça dels Pins

17 ABRIL

- 16'00 Diada Futsal amb S'alzinar Futsal
- 17'00 Palma Futsal aCapdepera (Xerrada de valor - futbolí humà)
- 19'30 Palma Futsal - S'alzinar Futsal

19 ABRIL

- 18'30 Xerrada-taller 1rs Auxilis i ús del desfribil-lador (Poliesportiu de Capdepera)
- Curs de Socorrista (informació piscina municipal. FONA ESPORT)

20 ABRIL

- Taller inclusió cavalls (Cavalls de vida. Rancho Cala Mesquida. 679344779)
- 16'00 Jornada Golf per a tothom (Golf Capdepera)
- 21'00 CB Capdepera - Llosetina (Senior)

21 ABRIL

- Espai de Salut al mercat de Cala Ratjada a partir de les 9'30
- Viu el senderisme (amb el Athletic Club Capdepera i Claudia Troppa) sortida a les 10'00 a la plaça dels pins (concentració a les 9'30h).
- 10'30 Escolar - Cadassar (Benjami B)
- 11'45 Escolar - Col. San Pedro (Benjami A)
- 18'00 S'alzinar Futsal - Son Ferrer (Amateur Fut. Sala)

22 ABRIL

- Mati: CB Capdepera - Ciutat Inca (Cadet M)
- 10'15 Escolar - Paguera (Inf F7)
- 12'00 Escolar - At. Rafal (Inf F11)
- 17'00 Escolar - Porreres (Regional)

23 ABRIL

- Cavalls de Vida a les escoletes i a la residència DomusVi

24 ABRIL

- 16'00 Selecció Balear - Escolar (Aleví)
- 17'15 Selecció Balear - Escolar (Cadet)
- 19'00 Jornada - xerrada FFIB (IES Capdepera)

25 ABRIL

- 9'00 Escola Infantil de S'Auba - cavalls de Vida (Rancho Cala Mesquida)
- 18'30 Xerrada amb Raimundo de la Heras (FBIB). Juanan Serra i Jose Luis Alberoa (Centre Tecnificació de bàsquet) al Poliesportiu de Capdepera.

26 ABRIL

- CB Capdepera partit homenatge a CHAN

27 ABRIL

- Taller inclusió cavalls (Cavall de vida. Rancho Cala Mesquida. 679344779)

28 ABRIL

- 9'00 Duatló. CURSA SOCORRISTES (Platja Son Moll)
- Mati: CB Capdepera - Joan Capo Felanitx (Premini)
- 16'30 Escolar - Llosetense (Cadet)
- 18'30 Escolar - S'horta (Juvenil)

30 ABRIL

- 22'00 Sortida Senderisme, Plaça Castellet. LLUNA PLENA.

13 MAIG

V GALA DE L'ESPORT GABELLÍ
a les 20'00h AL CENTRE CAP VERMELL



si tu millores, Capdepera millora



Ajuntament de Capdepera



capdepera activa