



# capdepera activa

nutrició  
activitat física  
i benestar

abril  
2016

mes de l'esport gabellí



Capdepera Activa és un projecte que vol potenciar la vida saludable del municipi, mitjançant la nutrició, la salut i la vida activa i esportiva, tot disminuint i eliminant l'obesitat i el sedentarisme del municipi, fent de Capdepera un poble actiu.

Per tal d'aconseguir-ho és fonamental la col·laboració i implicació d'entitats, organismes, clubs, centres de salut, farmàcies i un llarg etcètera. I junts, a través de la coordinació del Servei Municipal d'Esports com a màxim responsable d'aquest projecte, aconseguir que Capdepera sigui un poble en moviment on la nutrició, la salut i l'esport siguin bàsics en el present i futur dels nostres ciutadans.

Pere Terrasa Hernández  
regidor d'Esports de l'Ajuntament de Capdepera

## Recinte esportiu es Figueral



# fira i diada esportiva fira i diada

## ▶▶ dissabte 9 abril al matí

**FIRA DE L'ESPORT I SALUT de les 10.00 a les 13.30h.**

**A LES 12h. ACTE INAUGURAL a l'escenari. Presentació del programa CAPDEPERA ACTIVA per part del batle i autoritats**

### CAMP DE FUTBOL

DIADA FUTBOL Preiniciació a partir de les 10h

### PAVELLÓ COBERT

DIADA BÀSQUET Preiniciació e Iniciació a partir de les 10h

### ZONA ACTIVITATS I ESCENARI

EXCURSIÓ AMB BICICLETA. Sortida amb monitor de les 10h a les 11.30h

ESCACS AMB TAULER GEGANT a partir de les 10h

TALLERS PER ALS MÉS PETITS: PINTAR CARES, PINTAR TEULES I FIGURES a partir de les 10h

SLACKLINE a partir de les 10h

CROS FIT A partir de les 10.30h

TONO STEP de les 10.30h a 11.30h

BALL MODERN: HIP-HOP, FUNKY per a totes les edats pares i fills de les 11.30h a les 12h

CIRCUIT PSICOMOTRICITAT a partir de les 12.30h

### PISCINA

ZUMBA AQUÀTIC de les 10.30h a les 11.15h

EXHIBICIÓ NATACIÓ SINCRONITZADA a partir de les 12.30h (aforament limitat)

## ▶▶ dissabte 9 abril al capvespre

**FIRA DE L'ESPORT I SALUT de les 16.00 a les 19h.**

### CAMP DE FUTBOL

EXHIBICIÓ AÈRIA, GLOBUS AEROSTÀTIC VOL AMB PARAMOTOR I CAIGUDA AMB PARACAIGUDES a partir de les 19h

### PAVELLÓ COBERT

EXHIBICIÓ JUDO "Vine a jugar a Judo" a partir de les 16h fins a les 17.30h (sessions de 25')

EXHIBICIÓ DE KRAV MAGA a partir de les 16h fins a les 17.30h

EXHIBICIÓ DE KICK BOXING, de les 17.45h a les 18.45h. Amb la participació de FERNANDO HEREDIA "LA ROCA" (campió mundial), KACEM LAHRAZME (campió d'Europa) i OSCAR SEÑORENS (campió internacional)

### ZONA ACTIVITATS I ESCENARI

ACTIVITAT INFANTIL + INFLABLE de les 16h a les 19h

TALLERS PER ALS MÉS PETITS: PINTAR CARES, PINTAR TEULES I FIGURES a partir de les 16h

ZUMBA, Fitness a les 17h i Kids a les 17.30h

### PISCINA

PISCINA LLIURE de les 16h a les 18h

AQUAGYM de les 18h a les 18.45h

## ▶▶ diumenge 10 abril al matí

**FIRA DE L'ESPORT I SALUT de les 10.00 a les 13.30h.**

### CAMP DE FUTBOL

TIR DE FONA. A partir de les 10h

DIADA JOCS TRADICIONALS, PETANCA a partir de les 10h

RUGBY DAYS de les 11h a les 13h (edat de 6 a 12 anys)

### PAVELLÓ COBERT

TORNEIG OBERT D'ESCACS "RELÁMPAGO". A partir de les 10.30h

### ZONA ACTIVITATS I ESCENARI

EXCURSIÓ A PEU. Sortida amb monitor a les 10h

EXHIBICIÓ DE MOTOS. A partir de les 10h

EXHIBICIÓ SALTS BTT. PATINATGE, SCOOTER I BMX A partir de les 10h

CIRCUIT DE BICIS PER ALS MÉS MENUTS (CIRCULACIÓ VIAL). De les 10h a les 12h. Duis cadascú la vostra bici

TALLERS A CÀRREC DE SA SOLERA GABELLINA I PER UN SOMRIURE: PINTAR CARES, POLSERES I PINTAR TEULES. De les 10h a 13.30h

### PISCINA

SPINNING AQUÀTIC dues sessions a les 10.30h i les 11.30h grups de 12 persones

PISCINA LLIURE, a partir de les 10h fins les 13.30h

## ▶▶ diumenge 10 abril al capvespre

### CAMP DE FUTBOL

PRESENTACIÓ C.E. ESCOLAR A partir de les 15h

PARTIT PRIMER EQUIP ESCOLAR-INDEPENDIENTE a les 16.30h

AL DESCANS ACTUARAN LES NINES DE TOTAL DANCE DE COMPETICIÓ

### PAVELLÓ COBERT

V TORNEIG ESCOLAR PARTIDES RÀPIDES COMARCA DE LLEVANT a partir de las 17h

# capdepera activa



Ajuntament de Capdepera



Servei Municipal d'Esports. Ajuntament de Capdepera.  
Tel. 971 58 81 97  
capdepera.activa@gmail.com

# jornades de formació

## "El camí de la formació a la competició"

### ▶▶▶ dilluns 11 abril

#### **POLIESPORTIU DE CAPDEPERA**

18:00 ENTRENAMENT DIRIGIT pel PALMA FUTSAL als nins del C.E. ESCOLAR

18:45 ESCALFAMENT preparat

19:00 Partit: PALMA FUTSAL - SELECCIÓ TORNEIG CAPDEPERA

19:45 ENTREGA DE PÒSTERS DE L'EQUIP I FIRMES

#### **TEATRE DE CAPDEPERA**

20:15 PRESENTACIÓ DE LA JORNADA A CÀRREC DE SR. RAFAEL FERNÁNDEZ (batle de Capdepera). Obertura de la jornada a càrrec de SR. FRANCESC MIRALLES (vicepresident insular de Cultura i Esports)

20:25 Ponent: JOSÉ ANTONIO TIRADO (Director esportiu Palma Futsal)

#### **"Transformación de un club"**

21:45 Ponents: JUAN ANTONIO MIGUEL GARCIA "JUANITO" (entrenador) I JOAN LLOMPART (preparador físic)

#### **"Relación técnica y táctica en el fútbol sala"**

21:10 Ponent: A. VADILLO (capità de l'equip)

#### **"La esencia del jugador de élite"**

21:30 Taula rodona amb: SR. TIRADO, SR. "JUANITO", SR. LLOMPART, SR. VADILLO I SR. BARRON

21:45 ENTREGA DE TROFEUS als guanyadors del TORNEIG DE FUTBOL SALA CAPDEPERA 2015-16 per part dels jugadors del PALMA FUTSAL

**El PALMA FUTSAL regalarà una entrada a cada assistent a la jornada del teatre per assistir al partit de lliga PALMA FUTSAL - FC BARCELONA LASSA a Son Moix el diumenge dia 17 a les 12h**

### ▶▶▶ divendres 15 abril

#### **AULA CAP VERMELL**

20:00 Presentació de la jornada a càrrec de SRA. MARGALIDA PORTELLS (Directora Insular d'Esports)

20:15 Ponent: TÒFOL CASTAÑER

#### **"Vivències al Mont Blanc"**

21:00 Taula rodona: TÒFOL CASTAÑER I REPRESENTANTS DELS CLUBS LOCALS

### ▶▶▶ dilluns 18 abril

#### **TEATRE DE CAPDEPERA**

20:00 PRESENTACIÓ DE LA JORNADA A CÀRREC DEL SR. CARLES GONYALONS (Director general d'Esports del Govern Balear)

20:10 OBERTURA DE LA JORNADA per part del President de la Federació de Futbol de les Illes Balears, SR. MIQUEL BESTARD

20:15 Ponent: BIEL GELABERT NOGUERA.

#### **"La importància del futbol en l'àmbit educatiu"**

21:15 Ponents: MAHETA MOLANGO (conseller delegat del RCD Mallorca SAD) i TONI TUGORES (president de la Comissió del centenari del RCD Mallorca SAD)

21:30 Taula rodona: BIEL GELABERT (delegat Mallorca SAD juvenil), FERNANDO VÁZQUEZ (entrenador del Mallorca SD), TONI TUGORES, IVÁN CAMPO I MAHETA MOLANGO

#### **"El Mallorca del futur"**

21:45 ENTREGA del batle de Capdepera SR. RAFAEL FERNÁNDEZ al president de la comissió del Centenari TONI TUGORES de la placa del Centenari

22:00 CLOENDA DE LA JORNADA A CÀRREC DE RAFAEL FERNÁNDEZ (batle de Capdepera)

# esport gabel·lí

### diumenge 10 abril

#### **MALLORCA DESERT**

de Cala Agulla a Alcúdia (54km). Sortida a les 8h des de la rotonda de Cala Agulla.

### dilluns 11 abril

#### **FUTBOL SALA**

Partit entre el PALMA FUTSAL i SELECCIÓ CAPDEPERA a les 19h al pavelló.

### del 15 al 17 abril

#### **TORNEIG DE PÀDEL**

tenis Aguait.

### del 16 al 17 abril

#### **TORNEIG DE BEACH VÒLEI**

Platja de Font de sa Cala.

### divendres 22 abril

#### **CURSA D'ORIENTACIÓ ESCOLAR**

a Cala Agulla.

### dissabte 23 abril

#### **BATEIG DE MAR**

al Club Nàutic de Cala Ratjada.

### diumenge 24 abril

#### **SORTIDA DE MUNTANYA**

amb ATL. CLUB CAPDEPERA a les 9.30h a l'aparcament de Cala Agulla

### dissabte 30 abril

#### **III GALA DE L'ESPORT GABEL·LÍ**

al Centre Cap Vermell a partir de les 20h.

# si tu millores,

# capdepera activa



Ajuntament de Capdepera

# Capdepera millora

