



capdepera  
activa

nutrició  
activitat física  
i benestar

del 21 de març al  
14 d'abril de 2019  
mes de l'esport gabellí



Ajuntament de Capdepera

Un any més, teniu a les vostres mans el programa d'activitats que hem dissenyat conjuntament amb tots els clubs esportius, centres de salut i farmàcies del municipi per fer de Capdepera un municipi ACTIU.

Sabeu que Capdepera Activa ja forma part de les vides dels veïnats i veïnades de Capdepera des de fa uns anys i, juntament amb els clubs esportius, els centres mèdics i farmàcies volem que l'esport i la nutrició arribi a tothom. Per aquest motiu feim distintes accions, encaminades a animar-vos a practicar esport i tenir bons hàbits de vida saludable. Nosaltres posam els recursos, les instal·lacions i només esperam que tots vosaltres hi poseu les ganes i els ànims per afegir-vos a aquest projecte.

Aquest any volem destacar dues xerrades, de les quals esperem que formeu part com a públic -sigueu o no esportistes-: per una banda, comptarem amb la presència de na Patricia Ramírez, psicòloga esportiva, amb una gran trajectòria en xerrades i conferències adreçades tant a esportistes com a pares i mares. I, per altra banda, en Josep Ajram, broker, esportista ultrafondista, que imparteix conferències sobre motivació, reptes, objectius i inspiració.

La resta d'actes que formen part d'aquest programa estan dissenyats per a que totes les edats hi estiguin representades, ja que Capdepera Activa és un projecte adreçat a totes les edats. Per tant, veniu i gaudiu-ne.

Per la meua banda, només em resta agrair enormement a tots els que han participat directament o indirectament en l'elaboració d'aquest programa i, molt especialment, a en Tomeu Pascual i en Jaume Faba, els tècnics que duen endavant tota la feina del Servei Municipal d'Esports.

Recordau: CAPDEPERA ACTIVA. Si tu millores, Capdepera millora!

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



# IV fira capdepera activa



Ajuntament de Capdepera



capdepera  
activa

## Matí: Activitats per a tothom



### a la piscina

- De 10.00 a 12.00 h, PORTES OBERTES (activitat gratuïta)
- De 12.00 a 14.00 h, a la piscina, JOCS D'AIGUA.



### al poliesportiu

- De 10.00 a 12.00 h, DIADA DE BÀSQUET.
- al camp de futbol
- De 10.00 a 14.00 h, DIADA DE FUTBOL.



### Zona Activitats

- De 10.00 a 14.00 h,
- ACTIVITATS RECREATIVES.
- rocòdrom, tirolina i ràpel
- Tallers pels infants i circuit de psicomotricitat
- Zona de ponis
- balls i activitats dirigides
- activitats clubs esportius
- Circuit circulació vial



## Al mig dia.



- De 14.00 a 16.00 h,
- PAELLA, a càrrec de: RICEMEN ASSOCIACIÓ FESTES DEL CARME.
- Ticket 5€ (Plat de paella i postre). Venta anticipada al centre jove i al punt informació turístic de Cala Rajada (Plaça dels pins)



## Capvespre:

- de 16.00 a 19.00 h,  
Gimcana esportiva

Inscripcions prèvies al Centre Jove o a la Biblioteca Centre Cap Vermell, data màxim de les inscripcions dimecres 27 de març.

Grups de 4 a 6 membres.

Dur roba esportiva, banyador i gorro de bany.

Categoria A (de 6 a 12 anys) Edats del 2013 al 2007

Categoria B (de 13 a 16 anys) Edats del 2006 al 2003



- 19.30 h, Bàsquet júnior masculí: Capdepera – Inca.



- 19.30 h, Cautiu Globus al camp de futbol.



capdepera  
activa

Ho organitza:



Ajuntament de Capdepera



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



# XI jornades de formació

## ▶▶ DIJOURS, 4

- 19.30 h, al Centre Cap Vermell, **Jornada Formativa** a càrrec de **PATRICIA RAMÍREZ** (psicòloga esportiva) «L'ESPORT I L'EDUCACIÓ».



## ▶▶ DIVENDRES, 12

- 20.00 h, al Centre Cap Vermell, **Jornada Formativa** a càrrec de **JOSEF AJRAM** (triataleta i ultrafondista) «DONDE ESTA EL LÍMITE?» LA MOTIVACIÓ, LA IMPORTÀNCIA DELS OBJECTIUS I ELS REPTES, al Centre Cap Vermell.



\* Els dos esdeveniments són completament gratuïts, però té un aforament limitat pel que és imprescindible que confirmeu assistència a capdepera.activa@gmail.com o per telèfon al 971588197.  
Inscripció: Nom complet, telèfon i municipi.

## ▶▶ DILLUNS, 25

- 19.30 h, a la sala d'actes de l'IES Capdepera, **jornada de RCP (reanimació cardiopulmonar)**, a càrrec del Servei de Medicina Esportiva del Consell de Mallorca i de Ivan Monzón, coordinador platges de Capdepera.

## ▶▶ DIMECRES, 10

- 17.30 h, a la sala d'actes de l'IES Capdepera, **Jornada de nutrició per als joves esportistes**, a càrrec d'Antònia Maria Sancho, farmacèutica i nutricionista, de la Farmàcia Sirer-Sancho.
- 19.30 h, a la sala d'actes de l'IES Capdepera, **Jornada de MINDFULNESS**, a càrrec de Mateu Estarellas, llicenciat en filosofia i especialista universitari en desenvolupament personal i mindfulness.

## DIJOURS, 21

- 18.30 h, des del Centre Cap Vermell, Sortida en Lluna plena.
- Itinerari: Cap Vermell, cala Agulla, l'Olla i acabarem al Cap Vermell.

## DISSABTE, 23

- 12.00 h, a la piscina municipal demostració de natació sincronitzada, a càrrec de Sincro Inca.

## DIUMENGE, 24

- De 15.00 a 20.00 h, al poliesportiu Es Figuerà, torneig de futbol sala.

## DILLUNS, 25

- 19.30 h, jornada de RCP (reanimació cardiopulmonar).

## DIMECRES, 27

- 17.30 h, al poliesportiu de Capdepera, Jugam amb l'Èlit amb el Club Volei Manacor SUPERLLIGA Masculina, a càrrec del Club Capdepera en Joc.

## DIJOURS, 28

- 17.00 h, Jornada solidaritat i esport amb Victor Uwagba pels nins de l'escoleta, al poliesportiu de Capdepera, a càrrec de Club Bàsquet Capdepera.
- 18.30 h, Jornada solidaritat i esport amb Victor Uwagba pels nins de categoria premini, mini, infantil i junior, al poliesportiu de Capdepera, a càrrec de Club Bàsquet Capdepera.

## DIVENDRES, 29

- 19.00 h, al poliesportiu de Capdepera, Festival de Primavera de Total Dance.
- 20.00 h, al poliesportiu de Capdepera, Presentació del Club Capdepera en Joc.
- 21.00 h, al poliesportiu de Capdepera, Partit entre Futsal s'Alzinar – s'Illot.

## DISSABTE, 30

- IV FIRA "CAPDEPERA ACTIVA" al poliesportiu Es Figuerà

## DIUMENGE, 31

- 11.00 h, Futbol Infantil: Escolar – Campos.
- De 15.00 a 20.00 h, al poliesportiu de Capdepera, Torneig de futbol sala.
- 17.40 h, Futbol regional: Escolar – Sant Marçal.

# esport gabellí mes esportiu

## DILLUNS, 1

- 11.00 h, a la piscina municipal, Visita de la RESIDÈNCIA DOMUS VI.

## DIMECRES, 3

- De 10.00 a 13.00 h, al mercat de Capdepera, ESPAI DE SALUT.

## DIJOURS, 4

- 19.30 h, Jornada Formativa Patricia Ramírez «L'esport i l'educació».

## DIVENDRES, 5

- De les 18.00 a les 20.00 h, al poliesportiu de Capdepera, Concentració de la Federació de Bàsquet de les Illes Balears. Selecció mini masculina i femenina.

## DISSABTE, 6

- De 10.00 a 12.00 h, a la pista d'atletisme, DIADA D'ATLETISME a càrrec de la FAIB.
- De 10.00 a 12.00 h, al poliesportiu, DIADA DE VÒLEI JOCS ESPORTIUS ESCOLARS.
- De 10.00 a 14.00 h, a la piscina, jornada familiar a càrrec de Fona Esport.
- De 10.00 a 14.00 h, al poliesportiu de Capdepera, Concentració de la Federació de Bàsquet de les Illes Balears. Selecció mini masculina i femenina.
- 12.30 h Futbol benjamí: Escolar – Constància.
- 12.30 h Bàsquet infantil: Capdepera – Binissalem.
- De 16.00 a 20.00 h, al poliesportiu de Capdepera, Concentració de la Federació de Bàsquet de les Illes Balears. Selecció mini masculina i femenina.
- 17.00 h Futbol regional: Escolar – Villafranca.
- 19.15 h Futbol cadet: Escolar – At. Manacor.

## DIUMENGE, 7

- De 10.00 a 13.00 h al poliesportiu XXXIV TROFEU CALA RAJADA DE JUDO ESCOLAR.
- 13.30 h al poliesportiu de Capdepera Partits de bàsquet de la FBIB. Selecció mini masculina i femenina.

## DILLUNS, 8

- 11.00 h, a la piscina municipal, Visita del CENTRE DE DIA CAPDEPERA I CALA RAJADA.
- 17.30 h, al poliesportiu de Capdepera, Jugam amb l'Èlit amb el PALMA FUTSAL.
- 

## DIMECRES, 10

- 17.30 h, Jornada formativa "NUTRICIÓ PER ALS JOVES ESPORTISTES"
- 19.30 h, Jornada formativa "MINDFULLNESS"

## DIJOURS, 11

- 17.30 h, al poliesportiu de Capdepera, Jugam amb l'Èlit amb el IBEROSTAR PALMA.

## DIVENDRES, 12

- 20.00 h, Jornada Formativa JOSEF AJRAM «Donde esta el límite? »

## DISSABTE, 13

- De 10.00 a 13.00 h ESPAI DE SALUT al mercat de Cala Rajada.
- 12.00 h a la piscina, MASTERCLASS d'AQUAQYM, a càrrec de Fona Esport.

## DIUMENGE, 14

- 12.30 h Bàsquet sènior femení: Capdepera – Muro.

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

# si tu millores, Capdepera millora



Ajuntament de Capdepera



# capdepera activa