

III CAP DE SETMANA



de l'esport

a la Terra Alta

10 i 11 de novembre de 2018

Dissabte, 10

MASTERCLASS DE IOGA A LA FONTCALDA

- Lloc: Plaça de la Fontcalda
- Hora: 11.00 h
- A càrrec de Cristina Gómez



g experimer gràfic

BRUNCH SALUDABLE:

- Lloc: Plaça de la Fontcalda
- Hora: 12.30 h
- A càrrec de Montse Pallarés (Dietista i nutricionista)



NÚRIA PICAS I UNA VIDA

- Lloc: Casal de Joventut de Gandesa
- Hora: 19.00 h

La Núria Picas és una de les figures mundials de les curses de muntanya en categoria femenina, campiona de l'Ultra Trail World Tour.

A partir del repàs a la seva trajectòria professional, la Núria ens oferirà una conferència amb l'objectiu d'ajudar qualsevol que l'escolti a acostar-se una mica més als seus somnis.

Diumenge, 11

SENDERISME AL PARC NATURALS DELS PORTS: LES ROQUES DE BENET

- Punt de trobada: Plaça de Catalunya d'Horta de Sant Joan
- Horari: de les 9.00 a les 13.00 hores aproximadament.
- A càrrec de Cara Nord
- Cal portar aigua i esmorzar

El recorregut consta de 6 km amb un desnivell de 600m i és circular. A la tornada es realitzarà una visita guiada al "Mas de Burot".



Obsequis per a tots/es els/les participants i activitats gratuïtes.

Organitza:



Consell Comarcal de la Terra Alta

oficina **Jove**
de la Terra Alta

Col·labora



Ajuntament de Gandesa



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies
Direcció General de Joventut