

[Inici](#) / [Últimes notícies](#) / Tot l'esport de la ciutat al teu abast

Tot l'esport de la ciutat al teu abast

10/04/2024 - 15:05 h

L'esport és ben present als barris de Sant Martí amb múltiples espais, propostes, serveis i recursos per moure's, activar-se i fer salut.

Circuits esportius

Són [espais públics urbans](#) repartits per tota la ciutat, en parcs, avingudes i altres zones a l'aire lliure. Estan senyalitzats amb informació i consells pràctics i no necessiten reserva prèvia.

Cal·listènies

Són la millor opció per practicar [exercici físic a l'aire lliure](#): permeten fer exercicis de tonificació i estiraments. També n'hi ha de dissenyades específicament per a les persones grans.

Activa't als parcs

És el [programa de salut](#) per activar-se en companyia, indicat per a persones de més de 40 anys, però tothom hi és benvingut. Inclou dos tipus d'activitats: gimnàstiques orientals i motricitat i memòria.

Barnatresc

Una proposta de [calendari de caminades](#) per compartir quilòmetres i cultura i gaudir del senderisme urbà amb el guiatge de l'Associació d'Entitats Excursionistes del Barcelonès (AEEB).

Instal·lacions esportives municipals

Hi ha un [centenar de centres esportius i piscines](#) repartits per tots els districtes de la ciutat. Ofereixen un bon grapat d'activitats dirigides, però també s'hi pot fer exercici de manera individual.

Parcs esportius urbans

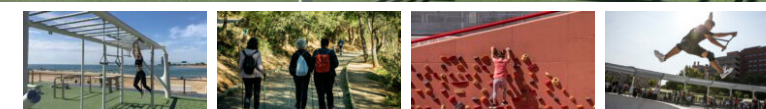
L'[esport d'acció](#) (*skate*, BMX i patinet) també té el seu lloc a la ciutat, als cinc parcs esportius urbans.

Pràctica esportiva en edat escolar

Els més joves també tenen un [ampli ventall de recursos](#) per a l'activitat física, tant en horari escolar com en horari extraescolar. A més de cuidar el cos, s'hi treballen els valors vinculats a l'esport.

Esport inclusiu

La diversitat funcional no atura la pràctica esportiva. Els centres esportius municipals, les escoles, l'espai públic i els serveis municipals disposen d'una [oferta variada](#) pensada per garantir la inclusió. Ningú no es queda a casa!



Més informació

[Esports a Sant Martí - Espai web](#)