

! Avís de sequera s'ha activat el protocol de sequera en fase d'alerta.

Gràcia



L'AJUNTAMENT

SERVEIS I TRÀMITS

GUIA DEL DISTRICTE

EL DISTRICTE I ELS SEUS BARRIS

CONEIXEU EL DISTRICTE

CONTACTE

Inici / Últimes notícies / Tot l'esport de la ciutat al teu abast

Tot l'esport de la ciutat al teu abast

17/09/2024 - 12:58

A Barcelona hi ha un munt d'espais per moure's i activar-se, des dels boscos de Collserola fins a les platges del litoral. Descobriu les moltes propostes, recursos i serveis per fer esport!

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!

Podeu trobar totes les propostes detallades al [web d'Esports](#) de l'Ajuntament de Barcelona.

