

◆ Natació i educació física són les activitats preparades per al col·lectiu Esport a Punt coordina un programa municipal d'esport per a la gent gran

ENRIQUE GIL

Fer exercici físic és sinònim de salut, però és probable que molts només associem aquesta idea amb els més joves. A l'associació Esport a Punt (formada per alguns clubs de la ciutat) estan convençuts que aquella afirmació també és certa quan parlem de la gent gran i per això coordina un feix d'activitats esportives que formen part d'un programa municipal per a aquest col·lectiu en el que intervenen les Àrees d'Esports i de Benestar Social.

Aquestes activitats tenen com a limitacions les dels propis practicants, és a dir, no es proposa res que ells no puguin fer. Evidentment, els participants compten amb monitors especialitzats i són sotmesos a un examen mèdic abans d'iniciar la seva pràctica esportiva. Els resultats d'aquesta revisió permeten controlar la salut del propi interessat i que el monitor pugui adequar el nivell de l'exercici a aquests indicadors. De totes maneres, en la natació s'acostuma a realitzar molta activitat d'iniciació en un nivell de la piscina de poca profunditat, i en l'educació física el



La gent gran de L'Hospitalet pot practicar la natació amb els cursos de Esport a Punt

més habitual és realitzar taules molt suaus amb exercicis de relaxació i treballar les actituds de postures per millorar parts del cos com l'esquena.

Es pretén, amb aquest exercici moderat, ajudar a mantenir o a mi-

llorar la forma física i l'autonomia personal d'aquest col·lectiu. Les trobades a les piscines o a les sales d'exercicis fomenten també les relacions d'aquestes persones.

Aquests programes esportius es realitzen un o dos dies a la set-

mana als polisportius de Santa Eulàlia, Les Planes i Fum d'Estampa, i al Centre Parroquial Sanfeliu. L'horari de les classes té dues modalitats, a primera hora del matí o bé a primera de la tarda, segons la instal·lació.

BREVES

Juan Jiménez, de Pioners, nuevo técnico de Dragons

El entrenador del equipo júnior de fútbol americano de los Pioners de L'Hospitalet, Juan Jiménez, será el técnico local de los Dragons de Barcelona en la próxima Liga Mundial. Jiménez, fundador de Pioners, será el ayudante de Jack Bicknell y el primer técnico profesional español en este deporte.

Jesús Mayo entrena de nuevo al senior del Catòlic

Jesús Mayo ha sustituido a Juan Ponce al frente del equipo de baloncesto de Primera Catalana del Centre Catòlic. Mayo, que también dirigirá el equipo sub-23, intentará salvar la categoría del senior, que atraviesa un mal momento.

AESE salva la categoría catalana de waterpolo

El equipo de waterpolo de la AESE ha salvado la categoría de Primera División de la Lliga Catalana, tras derrotar en la promoción al Banyoles en los dos partidos disputados, con un global de 28-15.