



Sílvia Puigarnau, PhD Activitat física i esport
Esportista elit de curses de resistència
Directora d'INEFC Pirineus

QUI SÓC

Sílvia Puigarnau Coma, nascuda a Agramunt (Lleida, Catalunya).

La meua vida sempre ha estat vinculada a l'esport, fet que m'ha portat a doctorar-me en CAFE, amb una tesi en base a la motivació i adherència a l'activitat física i l'esport.

Actualment dirigeixo el Centre d'INEFC Pirineus, formació de nova creació ubicada a la Seu d'Urgell.

Des de ben petita he realitzat pràctiques esportives molt diverses, moltes d'elles vinculades a la muntanya

Actualment segueixo competint en curses per muntanya i esquí de muntanya.



— FORMACIÓ I EXPERIÈNCIA

FORMACIÓ

Llicenciada en CAFE

Màster de Educació Secundària Obligatoria

Màster en Direcció Esportiva

Tècnic esportiu II esquí alpí. Tècnic en senderisme.

Tècnic esportiu I esquí de fons

Doctora en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

EXPERIÈNCIA

Creació y direcció de 2 centres de fitness.

Professora e investigadora a INEFC Catalunya

Actualment directora Centre INEFC Pirineus.

2020-22 Membre equip tècnic selecció "Carreras por montaña FEDME"

Membre assessor "Mujer y Montaña- FEDME"

Assessora Pla de Kazan, Catalunya 2030. Generalitat de Catalunya

Assessora Fundació Catalana de l'Esport de Catalunya



COMPETICIÓ DE MUNTANYA

Competeixo en curses per muntanya i he viatjat al voltant del món per a competir en ultra trail.

A més, competeixo a nivell amateur en curses d'esquí de muntanya.

L'any 2019 vaig aconseguir el 3er lloc al Campionat Europeu de la modalitat Skyultra, entre altres resultats fins a dia d'avui.

QUÈ US PUC APORTAR?





CICLE DE XERRADES

TALLERS D'EDUCACIÓ PER A LA
SALUT I ACTIVITAT FÍSICA

DINAMITZACIÓ D'EXERCICI FÍSIC

VISIBILITAT ARREU DEL MÓN





CICLE DE XERRADES: DONA I ESPORT

- Dona, esport i societat.
- Dona, esport i cicle menstrual.
- Perimenopausa i menopausa, i ara què?
- Activitat física i esport per a dones.



XERRADES AC. FÍSICA I ESPORT



- Beneficis de la pràctica esportiva al llarg de la vida.
- Adquisició d'hàbits saludables. És possible?
- Tècniques per a la millora de la salut al lloc de treball.
- *Altres propostes que pugueu considerar.*





TALLERS D'EDUCACIÓ PER A LA SALUT I ACTIVITAT FÍSICA



— QUÈ PODEM FER EN AQUESTS TALLERS?



- ✓ Educació per a una pràctica esportiva saludable.
- ✓ Tallers de benestar postural.
- ✓ Pràctiques per al benestar físic i mental.
- ✓ *Altres propostes que us puguin interessar.*



DINAMITZACIÓ D'EXERCICI FÍSIC I ESPORT

Gràcies a la meva ampla formació en activitat física per a la salut i entrenament esportiu, es poden dinamitzar diferents pràctiques per a la població. Serien pràctiques esportives dirigides i adaptades a les característiques dels participants (sortides a l'aire lliure, pràctiques de mobilitat i estiraments, entrenaments dirigits, etc.).

— VISIBILITAT ARREU DEL MÓN





Competeixo arreu del món en *Ultra trail* i esquí de muntanya, pel que dono visibilitat a l'esport femení i visc experiències que poden influir a moltes persones.



@silviapuigarnau



Col·laboreu amb mi?