

Osona en marxa!



De l'1 al 14 d'abril de 2014
Dia Mundial de l'Activitat Física

CAMINADA POPULAR

EL CAP I LA REGIDORIA D'ESPORTS ANEM A CAMINAR
VINE AMB NOSALTRES!

**DIMECRES 9 D'ABRIL A LES 9:30H DAVANT DEL
CAP DE RODA DE TER**

Caminada planera, fàcil, per tothom, per fer salut i esport.

Per més informació:
Pavelló 938500393 / CAP de Roda de Ter 938540452

Organitza: **Ajuntament de Roda de Ter**
Amb la col·laboració: **Centre d'Atenció Primària Roda de Ter**, **Pla d'Activitat Física Esport i Salut** (Generalitat de Catalunya)



**Caminada popular a Vic al dimarts 8 d'abril a
les 15:15H per a tots els professionals de l'ABS i
usuaris adscrits al programa PAFES, sortida davant
de la UVIC**

Organitzada per:
ABS Vic Nord, Ajuntament de Vic i UVIC

Dia Mundial de l'Activitat Física 6 d'abril de 2014

Acumula 30 minuts d'activitat física cada dia

"Activitat física: un gol d'or per a la salut"

1714 / 2014

Generalitat de Catalunya
Pla d'Activitat Física Esport i Salut
Pla Nacional de Promoció de l'Activitat Física
esport.net
fundació agrupació



RECOMANACIONS per fer activitat física

- escollir una activitat agradable i adequada
- establir uns objectius realistes
- marcar l'objectiu a assolir de forma progressiva
- tenir constància
- determinar la quantitat d'exercici físic que cal fer
- trobar l'activitat física adient
- escollir la roba i el calçat adequats
- recordar de portar aigua i anar-ne bevent durant l'activitat física

"UN GUANY DE SALUT PER TOTA LA VIDA QUE CAL POSAR EN PRÀCTICA CADA DIA"

ACTIVITATS

- De 10.30 a 11.30h, a la piscina municipal, taller d'aiguaaeròbic
- De 16 a 17h, al Casal Cívic, taller de ioga i de zumba
- De 17 a 18h, al Casal Cívic, taller de ball en línia i aeròbic

*totes les activitats són gratuïtes

*per al taller de ioga és imprescindible portar tovallola de bany.

*per a l'activitat a la piscina és imprescindible reservar la plaça prèviament.



CELEBREM EL DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA !!!

El proper dia 6 d'abril és el dia mundial de l'activitat física.

L'ABS de SEB ha organitzat una caminada per tot el personal de l'EAP promocionant l'activitat física.

El dia de la caminada serà el 4 d'abril a les 16h.

Sortirem des del CAP de SEB

Ruta: Fàcil

Cal portar: bambes, roba còmoda, una mica de berenar i aigua.



Manlleu celebrarà el proper dia 8 d'abril el Dia Mundial de l'Activitat Física

Dia Mundial de l'Activitat Física 6 d'abril de 2014

Acumula 30 minuts d'activitat física cada dia
"Activitat física: un gol d'or per a la salut"



Ajuntament de Manlleu
Departament de Salut i Família

Pla d'Activitat Física Esport i Salut

Ajuntament de Manlleu
Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família