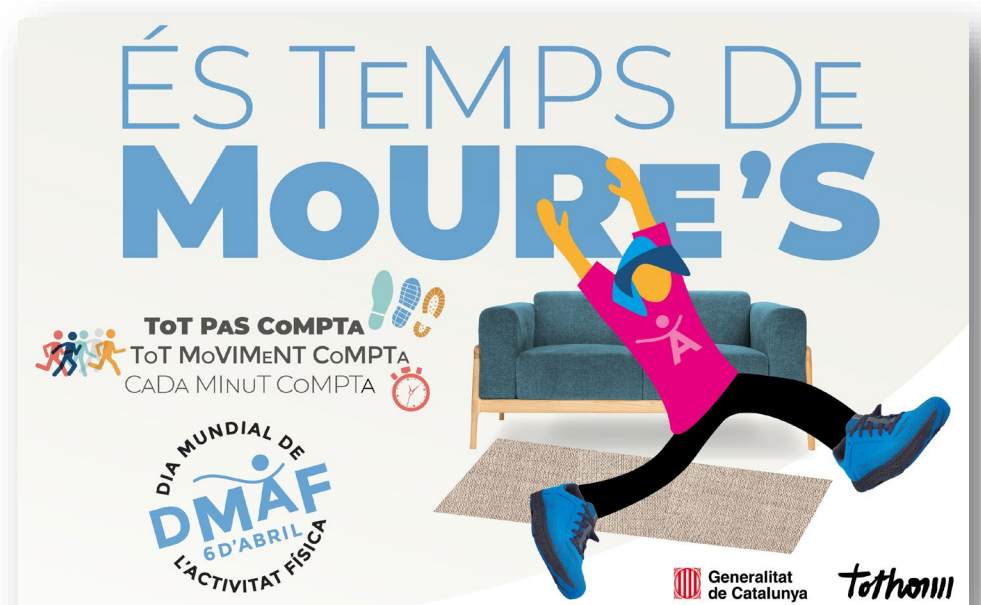



CAP SANT LLÀTZER

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE LA SALUT

El **CAP Sant Llàtzer** us convida a participar en una jornada especial per promoure un estil de vida saludable i actiu. L'objectiu és conscienciar sobre la importància de l'activitat física per a la salut i animar tothom a moure's més en el seu dia a dia. **Vine i participa!**



 **Dilluns 7 d'abril de 2025**

 **Horari: 9:30 h - 13:00 h**

 **Lloc: CAP Sant Llàtzer i Parc de Vallparadís**

Programa de la jornada

9:30 h – Inici de la jornada

 Estands informatius a l'entrada del CAP sobre hàbits saludables.

 Consells per trencar el sedentarisme i mantenir-se actiu cada dia.

10:00 h – Caminada saludable al Parc de Vallparadís

 Passeig actiu per gaudir dels beneficis de caminar.

 Exercicis de reforç muscular i estiraments.

11:30 h – Esmorzar saludable

 Recuperem energies amb una proposta equilibrada i nutritiva.

Activitats durant tot el matí

 Circuit amb exercicis de força, resistència i equilibri.

 Informació sobre hipertensió arterial (HTA) i alimentació saludable.

 **T'animem a participar! Mou-te per la teva salut i descobreix com petits canvis en el teu dia a dia poden millorar el teu benestar.**

 **Activitat gratuïta i oberta a tothom!**

ORGANITZA:

Salut/ CST ● CAP Sant Llàtzer
Centre Universitari

