

CAP SANT GENÍS

DIA MUNDIAL L'ACTIVITAT FÍSICA



El **CAP Sant Genís** celebra el **Dia Mundial de l'Activitat Física** el **9 d'abril** amb una marxa suau de 5-6 km, dirigida pel fisioterapeuta **Arnau Casañas**. L'activitat inclou escalfament, estiraments, un esmorzar saludable i consells sobre exercici. També hi participarà la dietista i nutricionista **Laia Iglesias** d'Atenció Primària

Itinerari:

-  **09:30 h** - Quedada a l'entrada del CAP Sant Genís de Rubí
 -  **09:45 h** - Ens activem i iniciem la Marxa!
 -  **11:30 h** - Estiraments
 -  **11:45 h** - Esmorzar Saludable
 -  **12:00 h** - Recomanacions d'Activitat Física i Cloenda
-  **Ponent:** Arnau Casañas (Fisioterapeuta del CAP Sant Genís)

Vine i participa!  

No cal inscripció prèvia

ORGANITZA:

Salut/ **CST** • CAP Sant Genís
Centre Universitari

