

CAP ANTON DE BORJA

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE LA SALUT

El CAP Anton de Borja us convida a celebrar el Dia Mundial de l'Activitat Física amb 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 incorporar més moviment a la seva rutina diària. Vine a participar i gaudeix d'una jornada plena d'energia!. **Vine i participa!**



 **Dilluns 7 d'abril de 2025**

 **Hora: 9:30 h**

 **Lloc: CAP Anton de Borja (Entrada principal)**

Programa de la jornada:

 **9:30h:** Trobada a la porta del CAP Anton Borja

  **9:45h:** Sessió d'Activació i Activitat Física dirigida al Parc de la Pau i la Natura (davant del CAP Anton de Borja)

  **10:30h:** Inici del recorregut de la Caminada Saludable de 5-6 km (Nivell fàcil)

 **11:30h:** Estiraments al Parc de la Pau i la Natura

  **11:45h:** Esmorzar saludable

   **12:00h:** Fi de la jornada amb recomanacions sobre activitat física i benestar

 **T'hi esperem! Vine i gaudeix d'un matí saludable i ple d'energia!**

Inscripcions
gratuïtes:



ORGANITZA:

Salut/ **CST** ● CAP Anton de Borja
Centre Universitari

