

CAP TERRASSA EST

DIA MUNDIAL L'ACTIVITAT FÍSICA



En motiu del **Dia Mundial de l'Activitat Física**, el **CAP Terrassa Est** organitza el dia **4 d'abril** una jornada plena d'activitats per fomentar un estil de vida **actiu i saludable** No t'ho perdis!

Itinerari:

i De 9:30 h a 12:30 h: Taula informativa i tallers sobre activitat física i alimentació saludable.

🏃 De 10:00 h a 11:00 h: Diverses propostes d'activitat física. Activem-nos!

🧘 De 11:30 h a 12:00 h: Vine a moure't amb una classe d'exercicis globals i estiraments!

📍 Lloc: Pàrquing del CAP Terrassa Est

📅 Data: 04/04/2025

🕒 Hora: 9:30 h - 12:30 h

👥 Dirigit a: Tota la població. No cal inscripció prèvia.

📣 Participa i cuida la teva salut! **💪** **🥗**

ORGANITZA:

Salut/ **CST** ● CAP Terrassa Est
Centre Universitari

