

CAP TERRASSA NORD

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

El CAP Terrassa Nord organitza una jornada plena d'activitats per fomentar un estil de vida actiu i saludable. Mantenir-se en moviment ajuda a prevenir malalties, millorar l'estat d'ànim i augmentar el benestar. Vine a gaudir d'un matí saludable i descobreix com incorporar l'activitat física al teu dia a dia!



 **Data:** Dilluns, 7 d'abril de 2025

 **Hora:** 9:15 h - 12:00 h

 **Lloc:** CAP Terrassa Nord

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

Programa

◆ 9:15 h – Inici de la Jornada 

 **Estands informatius** sobre hàbits saludables.

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

◆ 9:30 h – Caminada saludable per la riera de les Arenes  

 Passeig actiu per gaudir dels beneficis de caminar.

 Exercicis de **reforç muscular** i **estiraments**.

◆ 11:30 h – Taula informativa 

 Informació i recomanacions per a la població general.

 **Participa i cuida la teva salut!**

ORGANITZA:
Salut/ **CST** ● CAP Terrassa Nord
Centre Universitari

