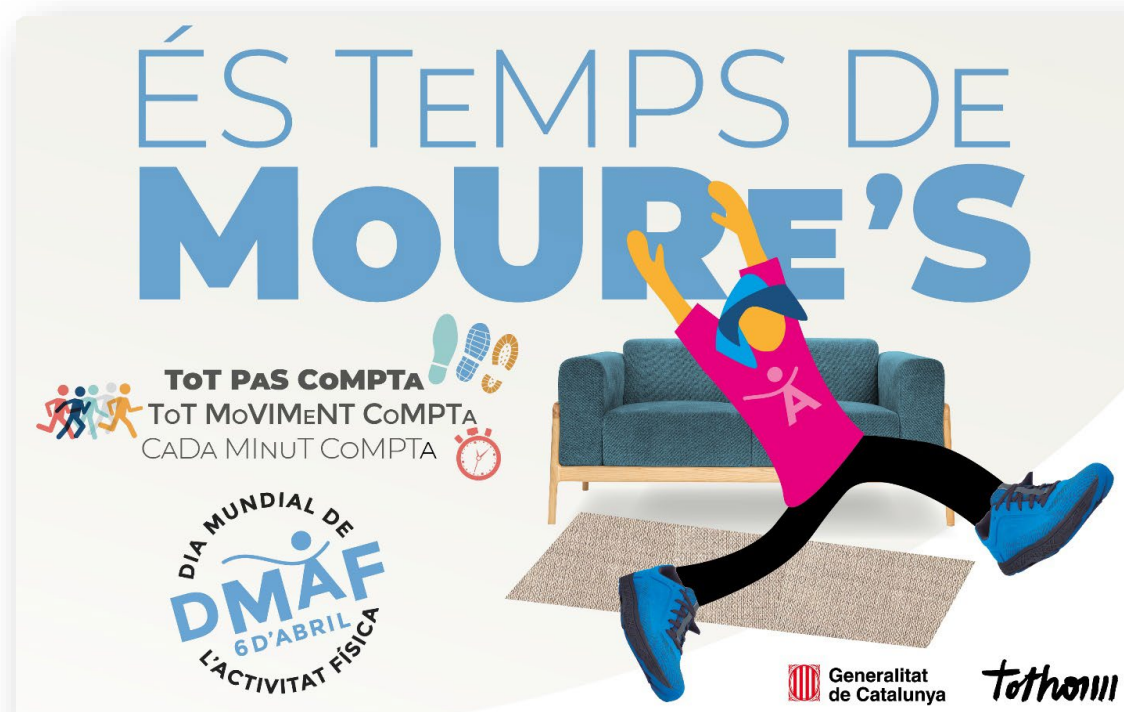


# CAP MATADEPERA

## DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA




En motiu del **Dia Mundial de l'Activitat Física**, el **CAP Matadepera** organitza el dia **8 d'abril** una jornada plena d'activitats per fomentar un estil de vida **actiu i saludable** No t'ho perdis!


### Programa:


 **Data: 8 d'abril de 2025**

 **9:15h** Trobada a la porta del CAP Matadepera

 **9:30 a 10:30h** Caminada saludable per l'entorn de Matadepera amb Claudia Armengol, infermera del CAP, i Leyre Cañas, fisioterapeuta del CAP

 **10:30-11:00h** Taller d'estiraments amb Leyre Cañas

 **11:00h** Esmorzar saludable amb Mercè Bertrana i Claudia Armengol, infermeres del CAP Matadepera

 **Al llarg del matí** Taula informativa sobre hàbits saludables amb Javier Almendral, Metge del CAP i Mercè Bertrana, Infermera del CAP

 Participa i cuida la teva salut!  

ORGANITZA:

Salut/ **CST** ● CAP Matadepera  
Centre Universitari

