

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA



En motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física i en la línia del "Pla de benestar físic i confort emocional del personal professional", s'han organitzat un seguit d'activitats. Dins del projecte estratègic "CST Mou-te", s'ha posat en marxa el projecte "CST Mola", una iniciativa per promoure l'activitat física entre els professionals i usuaris de l'Hospital Universitari de Terrassa. Com a part d'aquestes activitats, es farà una **caminada saludable** i es pujaran les escales per fer el "cim de la Mola".

DIVENDRES 4 d'abril de 2025

PROGRAMA D'ACTIVITATS

"PUJA A LA MOLA" per les escales de l'Hospital!

10:00 h – Quedada davant els ascensors de Planta 1 (Hall Principal Hospital Universitari de Terrassa)

Pujarem per grups cada hora:

1r grup: 10 h | 2n grup: 11 h

3r grup: 12 h | 4rt grup: 13 h

*Tothom qui faci el "Cim," tindrà un petit obsequi



14:00 h – CAMINADA SALUDABLE PEL VOLTANTS DE TORREBONICA

Punt de trobada: A l'entrada principal de l'Hospital Universitari de Terrassa

Què portem? Roba còmode i calçat adient, gorra, aigua i protecció solar

Per on? Voltants de Torrebonica -Nivell fàcil No cal inscripció prèvia

Durada: 1 h

COL-LABORA:



ORGANITZA:

