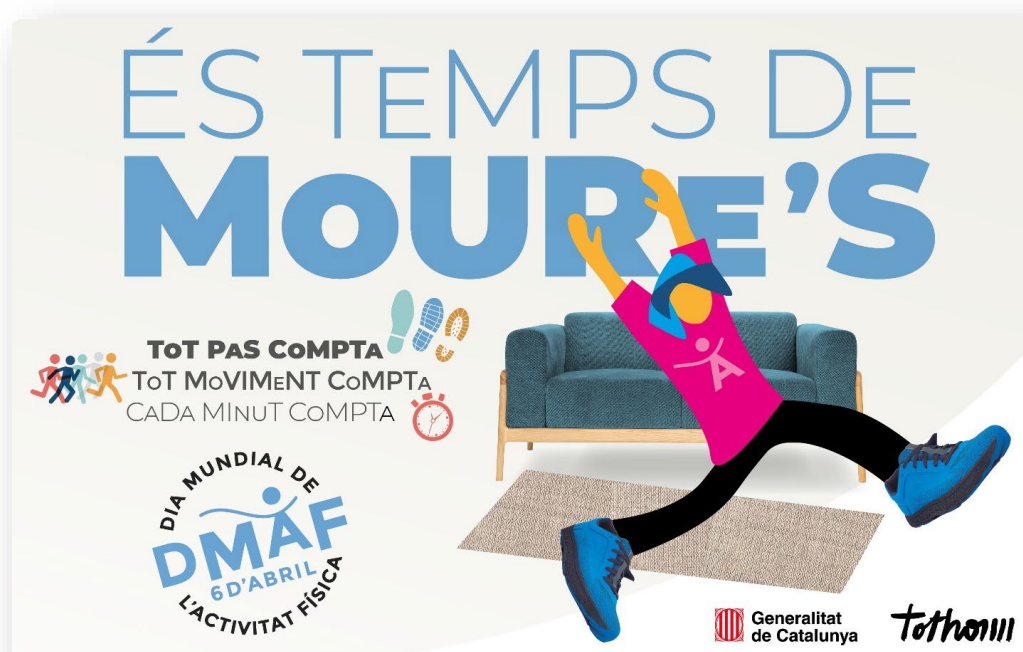


CAP CAN ROCA

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA



En motiu del **Dia Mundial de l'Activitat Física**, el **CAP Can Roca** organitza el dia **10 d'abril** una jornada plena d'activitats per fomentar un estil de vida **actiu i saludable** No t'ho perdis!

Programa:

 **Data: 10 d'abril de 2025**

 **09.15h** - Activem-nos: exercicis globals i estiraments (*Fisioteràpia CAP Can Roca*)  Lloc: Plaça Can Roca

 **10.00h** - Caminada saludable

 **Nivell bàsic:** al voltant del CAP

 **Nivell avançat:** marxa nòrdica fins al Llac Petit (*porta bastons si en tens!*)

 **Sortida:** Plaça Can Roca

 **11.00h** - Pausa Activa (*sales d'espera del CAP*)

 **11.15h** - Taller: *Esmorzar saludable i activitat física*

 (*Nutrició CAP Can Roca, sala CAP Can Roca*)

 **17.30h** - Zumba en família

 Lloc: Plaça Can Roca

 **Taules divulgatives** a l'entrada del CAP Can Roca a partir de les **11.00h**

ORGANITZA:

Salut/ **CST** ● CAP Can Roca
Centre Universitari

