

An initiative
of the



European
Commission

#BEACTIVE

SETMANA EUROPEA DE L'ESPORT

10
ANYS

23 a 30 de setembre

esportcat

Generalitat
de Catalunya

SETMANA EUROPEA DE L'ESPORT

"JORNADA D'ACTIVITAT FÍSICA AL CAP SANT LLÀTZER"



Dia: Dijous, 25 de setembre de 2025

Programa d'activitats:

9.30 h – 10 h: Benvinguda i explicació de les activitats que farem

10 h – 10.30 h: Exercicis d'escalfament

- Entrenament tipus circuit (HITS – Tabata)

- Caminada al Parc de Vallparadís:

- Recorregut curt: 3 km

- Recorregut llarg: 5 km

- Taller de IOGA a l'entrada del CAP



Inici i final al mateix punt de trobada!



Dirigit a: Usuaris i usuàries del CAP Sant Llàtzer



Què portem?

Calçat i roba còmode, gorra i aigua



No cal inscripció prèvia

ORGANITZA:

CST

CAP Sant Llàtzer
Centre Universitari



www.cst.cat