

CAP ANTON DE BORJA

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

El **CAP Anton de Borja** us convida a participar en una jornada especial per promoure un estil de vida saludable i actiu. L'objectiu és conscienciar sobre la importància de l'activitat física per a la salut i animar tothom a moure's més en el seu dia a dia. **Vine i participa!**



 **Dimarts 7 d'abril de 2026**

Programa de la jornada

 Començarem amb una sessió d'**entrenament funcional**

 Continuarem amb una **caminada saludable**

 **Punt de trobada:** Porta principal del CAP Anton de Borja

 **Hora:** 9:45 h

 A les 10:00 h ens desplaçarem cap al **Parc de la Pau i la Natura de Rubí**

 La caminada es realitzarà pel **Torrent dels Alous**

 En acabar la caminada, farem **estiraments** al **Parc de la Pau i la Natura**

 Activitat dirigida per:

- **Marc Aymerich Jobé**, fisioterapeuta d'atenció primària del CAP Anton de Borja
- **Mònica Garcia**, infermera d'atenció primària del CAP Anton de Borja

 **No cal inscripció prèvia**

 Una oportunitat perfecta per cuidar la salut, gaudir de la natura i compartir una bona estona en companyia.

Anima't i vine amb nosaltres!

ORGANITZA:

CST CAP Anton de Borja
Centre Universitari

