

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 9 d'abril una jornada plena d'activitats per fomentar un estil de vida **actiu i saludable** No t'ho perdís!

Programa:



 **Data: 9 d'abril de 2026**

 **09:30 h** - Activem-nos: exercicis globals i estiraments (*Infermeria i Fisioteràpia CAP Can Roca*)  Lloc: Plaça Can Roca

 **10:15 h** - 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

 **12:15 h** - Taller: *Esmorzar saludable (Nutrició CAP Can Roca)*

 Sala CAP Can Roca

 **18.15 h** - Zumba en família (*Alba Mérida, GPAC*)

 Lloc: Plaça Can Roca

 **Taules divulgatives** a l'entrada del CAP Can Roca a partir de les **9.30 h** a càrrec de professionals del CAP

COL·LABORA:



ORGANITZA:

CST ● CAP Can Roca
Centre Universitari

