

CAP SANT GENÍS

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA



En motiu del **Dia Mundial de l'Activitat Física**, el **CAP Sant Genís** organitza, el dia **8 d'abril**, una jornada plena d'activitats per fomentar un estil de vida **actiu i saludable**. No t'ho perdis!

Programa:

 **Dimecres, 8 d'abril de 2026**

 **9:15h** Trobada a l'entrada principal del CAP Sant Genís

 **Caminada pels voltants del CAP**

Durant el recorregut es farà un **entrenament funcional** amb *Patricia Tomás*, fisioterapeuta del CAP Sant Genís.

 **En acabar:**

- Sessió d'**estiraments**

- **Relaxació guiada** amb *Marina Bamala Rebec* CAP Sant Genís

 **Obert a tothom. No cal inscripció prèvia**

 **Participa i cuida la teva salut!**  

ORGANITZA:

CST ● CAP Sant Genís
Centre Universitari

