

CAP TERRASSA EST

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE LA SALUT



En motiu del **Dia Mundial de l'Activitat Física**, el **CAP Terrassa Est** 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:

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

 **9:15h** Trobada a la porta del Terrassa Est

 **9:30 a 10:30h Caminada saludable per l'entorn de Torrebonica**

 **11:00 h a 12:30 h:** Diverses propostes d'activitat física. Activem-nos!

 **Al llarg del matí** Taules informatives i tallers d'alimentació saludable

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

 **Participa i cuida la teva salut!**  

ORGANITZA:

CST ● **CAP Terrassa Est**
Centre Universitari

