

#BEACTIVE

SETMANA EUROPEA DE L'ESPORT

23 a 30 de setembre

SETMANA EUROPEA DE L'EXERCICI FÍSIC



NUTRICIÓ +



EXERCICI FUNCIONAL

Alimenta el moviment. Mou-te. Cuida't.

DIMARTS 29 DE SETEMBRE DE 2026

15:30 – 17:30 h



AUDITORI DEL RUBÍ FORMA

Rambla de Joan Miró, s/n · Rubí



15:30 – 16:30 h

NUTRICIÓ I EXERCICI FÍSIC

La dietista-nutricionista Laia Iglesias del CAP Anton de Borja i CAP Sant Genís ens parlarà sobre els aspectes clau de l'alimentació relacionats amb la pràctica d'exercici físic.

ALIMENTACIÓ · EXERCICI



16:30 – 17:30 h

EXERCICI FUNCIONAL

Sessió pràctica dirigida pels fisioterapeutes del CAP Anton de Borja i CAP Sant Genís Patricia Tomás i Marc Aymerich.

Treballarem:

**FORÇA · MOBILITAT · EQUILIBRI
COORDINACIÓ · RESISTÈNCIA**

Dirigit a **persones adultes**, tant si ja practiquen exercici físic com si volen iniciar-se i incorporar més moviment a la seva vida quotidiana.

NO T'OBLIDIS DE PORTAR:



**ROBA ESPORTIVA
CÒMODA**



**CALÇAT
ESPORTIU**



AIGUA

VINE, APRÈN I POSA'T EN MOVIMENT!

ORGANITZEN

CST

CAP Anton de Borja
Centre Universitari

CST

CAP Sant Genís
Centre Universitari

