

An initiative
of the



European
Commission

#BEACTIVE

SETMANA EUROPEA DE L'ESPORT

23 a 30 de setembre



esportcat



Generalitat
de Catalunya

SETMANA EUROPEA DE L'ESPORT

"JORNADA D'ACTIVITAT FÍSICA AL CAP SANT LLÀTZER"



Dijous, 24 de setembre de 2026

Us esperem a les **9:30 h** a l'entrada del CAP per començar una jornada activa i saludable!

PROGRAMA

9.45 – 10.45 h - Caminada pel Parc de Vallparadís - Amb canvis de ritme!

10.50 – 11.30 h - Circuit de treball - Reforç muscular · Coordinació · Equilibri

11.30 – 12.00 h - Tornada a la calma - Estiraments i marxa suau



Dirigit a: Usuaris i usuàries del CAP Sant Llàtzer



Què portem?

Calçat i roba còmode, gorra i aigua



No cal inscripció prèvia

ORGANITZA:

CST

CAP Sant Llàtzer
Centre Universitari



cst.cat