

Una desena d'activitats esportives i lúdiques per promoure el Dia Mundial de l'Activitat Física

La iniciativa està organitzada pels CAP de l'Atenció Primària de la Metropolitana Nord, l'Ajuntament de Granollers, el Col·legi de Farmacèutics, OncoVallès i l'Agència de Salut



Dimarts 11 d'abril

- 17.30h: Ioga amb família
On: A la Plaça de la Porxada
Realitzada per: @xihui.yogini de Granollers

Dimecres 12 d'abril

- 9 a 10h: Xerrada sobre els hàbits saludables
On: Al CAP Vallès Oriental i al CAP Sant Miquel
Realitzada per: Nutricionista, fisioterapeuta i referent de benestar emocional de l'Atenció Primària Metropolitana Nord de l'ICS
- 10.30h: Caminada popular de 6km
On: A la Plaça de la Porxada
Realitzada per: Agrupació Excursionista de Granollers
- 19h: Marxa Nòrdica
On: a l'Espai de 200 anyes de cultura a Granollers
Realitzada per: OncoVallès

Dijous 13 d'abril

- 13.30h: Tertúlia: beneficis de l'activitat física per a la salut
On: A l'Espai de 200 anyes de cultura a Granollers
- 17 a 18h: Circuit KIDS: Ajudem a l'infant de 8 a 12 anys
On: A la Plaça de la Porxada
Realitzada per: Club Esportiu Granollers
- 18 a 19h: Taller de defensa personal: Per a totes les edats
On: A la Plaça de la Porxada
Realitzada per: Josep Grau Granollers, Escorxador d'Arms Modernes
- 17 a 20h: Partit de rugbi amb cadira de rodes
On: Al Pavelló Municipal del Claret
Realitzada per: Club de Rugbi Esportiu

ROMA2023
#PosarForma
#SumaVida

Gaudeix la vida, posa't en marxa!
Dia Mundial de l'Activitat Física

Logos: Generalitat de Catalunya, Departament de Salut, Col·legi de Farmacèutics, OncoVallès, Ajuntament de Granollers, etc.

[+](#) [1]

Del dimarts 11 al dijous 13 d'abril s'organitzen un seguit d'activitats amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física (6 d'abril). Aquesta iniciativa planteja activitats per a totes les edats amb l'objectiu de promoure la incorporació de l'activitat física i els hàbits saludables com a eina de salut i de benestar, i estendre els seus efectes beneficiosos enfront del sedentarisme.

Programa d'activitats

Dimarts 11 d'abril

Ioga en família, a les 17.30 hores, a la plaça de la Porxada. A càrrec de @xihui.yogini, instructora de ioga.

Dimecres 12 d'abril

Xerrada sobre hàbits saludables, a les 9 hores, al CAP Vallès Oriental i al CAP Sant Miquel. A càrrec de professionals en nutrició, fisioteràpia i benestar emocional de l'Atenció Primària Metropolitana Nord de l'ICS.

Caminada popular de 6 km, a les 10.30 hores, a la plaça de la Porxada. A càrrec de l'Agrupació Excursionista de Granollers.

Dijous 13 d'abril

Circuit esportiu per a infants (de 6 a 12 anys), a les 17 hores, a la plaça de la Porxada. A càrrec del Club Natació Granollers.

Taller de defensa personal, a les 18 hores, a la Plaça de la Porxada. A càrrec de Iwa dojo, escola d'arts marcial.

Partit de rugbi amb cadira de rodes, a les 17 hores, al Pavelló Municipal del Congost (l'equipament cedeix cadires de rodes per aquelles persones que vulguin participar i no en tinguin). A càrrec del Club de Rugby Spartans Granollers.

A més, la fundació d'ajuda oncològica Oncovallès ha organitzat una marxa nòrdica amb parades culturals integrades en l'itinerari (el grup de participants ja està tancat). I Ràdio Granollers ofereix un espai dijous 13 d'abril a les 13.30 hores per fer divulgació sobre els beneficis de l'activitat física per a la salut en la qual participaran professionals del CAP Vallès Oriental i del CAP Sant Miquel, i tècnics de l'Ajuntament de Granollers.

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, //dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/noticies/ajuntament/una-desena-d%E2%80%99activitats-esportives-i-l%C3%BAiques-promoure-el-dia-mundial-de-l>

Enllaços

[1]

https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2023/04/11042023_dmaf_activitatsgranollers_cartell.jpg