

Granollers celebra el Dia Mundial de l'Activitat Física convidant la ciutadania a moure's més

Una caminada i sessions d'hipopressius i moviment espontani, entre les propostes que es



[+](#) [1]

Divendres dia 6 d'abril s'escau el Dia Mundial de l'Activitat Física i l'Ajuntament de Granollers, amb l'Agència de Salut Pública de Catalunya (Vallès Oriental) i l'Institut Català de Salut (ABS), han programat algunes activitats adreçades a tota la ciutadania amb el lema «**+actius cada dia**». L'objectiu és combatre el sedentarisme, un dels principals factors de risc de mort als països occidentals.

El primer dels actes és una **marxa nòrdica cap a Palou**, una activitat guiada per tècnics municipals d'esport i salut, que comptarà amb una explicació del projecte de dinamització agrària de Palou a càrrec de Vicenç Planes, tècnic agrònom municipal. La sortida es farà des de les Pistes d'Atletisme (c. Camp de les Moreres, s/n), a les 10 h, i es preveu que tota l'activitat duri 1 hora i mitja.

A la tarda, a les 15.30 h es farà una **sessió guiada de tècniques hipopressives** a la 4a planta del CAP Vallès a càrrec de professionals de l'ASSIR. A les 17 h, al Parc Municipal Torras Villà es farà un **taller de moviment espontani** guiat per Rosa Isidro (infermera ICS) i a partir de les 18 h, també al Parc Municipal Torras Villà, es farà «**Do sport, learn english**», una activitat guiada per Belén Martínez (directora d'Atrapa l'Anglès) adreçada a nens i nenes de P3 fins a 2n d'ESO.

Totes les activitats són gratuïtes i obertes a tothom. Es recomana inscriure's prèviament per telèfon al Servei d'Esports 93 842 68 47 o bé a través del correu electrònic: esports@ajuntament.granollers.cat.

// 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/sala-de-premsa/granollers-celebra-el-dia-mundial-de-lactivitat-f%C3%ADsica-convidant-la-0>

Enllaços

[1] https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2018/04/img_5084_0.jpg