

Dia Mundial de l'Activitat Física 2019



Dimecres 3 d'abril

Dinamització als parcs urbans de salut

Al Parc Urbà de Salut Jardins Antic Escorxador, de 12 a 13.30 h

Al Parc Urbà de Salut del TecnoCampus, de 16 a 18 h

Inscripció prèvia: salutpublica@ajmataro.cat

Dijous 4 d'abril

Masterclass de dansa urbana, hip-hop, funky i taixí adaptada a persones grans

A la plaça de la Muralla, de 9.30 a 11.30 h

Taller d'activitat física i caminada pel barri

Punt de trobada: CAP Cirera Molins (Rda. de Frederic Mistral, 4), de 15.30 a 17.30 h

Inscripció prèvia: CAP Cirera Molins.

Organitza: CAP Cirera Molins. Consorci Sanitari del Maresme

Xerrada "Activitat física i alimentació saludable"

CAP Ronda Cerdanya (c. del Vallès, 37), a les 17 h

Organitza: CAP Ronda Cerdanya. Institut Català de la Salut

Dissabte 6 d'abril

Caminada popular fins a l'Ermita de Sant Simó i activitat dirigida al Parc Urbà de Salut Jardins Antic Escorxador

Durada aproximada: 2 hores i 30 minuts
Punt de trobada: CAP Ronda Cerdanya (c. del Vallès, 37), a les 9.30 h

Organitza: CAP Rda. Cerdanya. Institut Català de la Salut

Diumenge 7 d'abril

Caminada popular al Sot de la Salamandra i Suro de Soler

Durada aproximada: 3 hores i 30 minuts
Punt de trobada i arribada: plaça de Puerto Rico (ronda d'Alfons X El Savi cantonada amb ronda de Miguel de Cervantes), a les 9 h.

Inscripció prèvia: salutpublica@ajmataro.cat

Organitza: Natura, entitat de medi ambient

Dimecres 10 d'abril

Dinamització als parcs urbans de salut

Parc Urbà de Salut del TecnoCampus, de 12 a 13.30 h

Parc Urbà de Salut Jardins Antic Escorxador, de 16 a 18 h

Inscripció prèvia: salutpublica@ajmataro.cat

Divendres 12 d'abril

Caminada popular fins al Parc Central i activitat dirigida al Parc Urbà de Salut Jardins Antic Escorxador.

Durada aproximada: 2 hores
Punt de trobada: CAP Mataró Centre (Camí Ral, 208), a les 10 h

Organitza: CAP Mataró Centre. Consorci Sanitari del Maresme

Dimarts 30 d'abril

Dinamització als parcs urbans de salut

Parc Urbà de Salut Jardins Antic Escorxador, de 9.30 a 11.30 h

Parc Urbà de Salut del TecnoCampus, de 12 a 13.30 h

Inscripció prèvia: salutpublica@ajmataro.cat

Si voleu fer activitat física durant tot l'any consulteu els itineraris urbans "A peu, fem salut!" i la xarxa de parcs urbans de salut de Mataró.

Més informació: www.mataro.cat/salut

Ajuntament de Mataró | @matarocat | Telèfon d'atenció cutadana: 010*

*Des de fora de Mataró: 900 859 009. De 8 a 19 h, de dilluns a divendres.