

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA 2012

El dia 6 d'abril es commemora arreu del món el **Dia Mundial de l'Activitat Física**. Per aquest motiu des de la Càtedra de Promoció de la Salut de la Universitat de Girona i el Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES) de la Generalitat de Catalunya s'han organitzat un seguit d'activitats el proper dia **19 d'abril** sota el lema "**Junts per una vida activa i feliç**".

L'objectiu de la jornada és transmetre la necessitat de fer **30 minuts d'activitat física**

moderada cada dia tal i com recomana l'Organització Mundial de la Salut.

Acte central del Dia Mundial de l'Activitat Física

Girona, 19 d'Abril de 2012

Data: 19 d'abril

Lloc: Parc del Migdia, Girona.

13h Dinamització dels parcs urbans de salut de Visatalegre i Avinguda Pericot de Girona

13:30h Caminada saludable amb diferents punts de Girona

- Plaça Catalunya
- Barri Vell (edifici Les Àguiles, UdG)
- Montilivi (Facultat de Ciències, UdG)
- Emili Grahit (Facultat d'Infermeria i Facultat de Medicina, UdG)
- Parc Científic i Tecnològic de la UdG (edifici Casademont)

14h Arribada al Parc del Migdia de Girona

Sessió dirigida d'estiraments

Lliurament del Pícnic Saludable

Per al pícnic saludable és imprescindible fer la inscripció gratuïta a l'adreça: www.udg.edu/catedrapromociosalut

Organitza:

Col·labora: