

# CAMINADES SALUDABLES PER A EMBARASSADES



Una llevadora i una coach  
esportiva t'acompanyaran  
durant les sessions

Activitat gratuïta

**Estàs  
embarassada?  
Uneix-te al  
grup!  
Caminarem,  
compartirem  
experiències i  
resoldrem  
dubtes.**

**PARTICIPA-HI!**

- Durada** Des del dilluns 22 de gener al 18 de març de 2024.
- Horari** Dilluns de 9:30 a 11:00.
- Qui pot participar?** Dones embarassades a partir de les 24 setmanes.
- Inscripcions** 93 803 15 04 o informant a la teva llevadora del CAP (Igualada).

Activitat promoguda per l'Ajuntament d'Igualada, amb la col·laboració de les llevadores de l'ASSIR Anoia i de l'Institut Català de la Salut i el Consell Esportiu de l'Anoia, i guiada per la Llic. en CAFiE Laura Banyoles.

## CONTACTE

Atenció a la salut sexual i reproductiva - 93 083 15 04  
Dep. de Sanitat i Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada