



INFORMACIÓ

L'Ajuntament d'Igualada, en col·laboració amb el Consell Esportiu de l'Anoia, subvenciona les caminades saludables dins de l'àrea de Sanitat i Salut Pública amb l'objectiu de fomentar un estil de vida actiu i saludable, millorar l'estat de salut de les persones participants en el projecte, i educar i aprendre sobre els hàbits de vida saludable de la població.

PROGRAMA

Les caminades saludables es desenvolupen per Igualada i els seus voltants, els dilluns i dijous de 9 a 11h a partir de l'octubre de 2023 amb grups de màxim 20 persones, recorrent els diferents circuits de rutes saludables que s'inclouen en el plànol amb diferents distàncies i diferents entorns.

El programa està dissenyat específicament per a persones adultes i gent gran, dirigides per monitors i monitores del Consell Esportiu de l'Anoia. A més de fer salut mitjançant la pràctica d'activitat física, estaran complementades amb sessions formatives per una persona experta que proporcionarà informació als participants sobre hàbits de vida saludables com ara l'alimentació, el descans, la salut mental, benestar emocional, la hidratació, la higiene o dels serveis i recursos que disposen com a dones i homes.

Participa a les caminades per fer salut, gaudir de la natura i socialitzar!

INSCRIPCIÓ

Inscriu-te a partir del 12 de setembre de 2023.

Per participar-hi, cal fer la inscripció enviant un correu a promociosalut@aj-igualada.net, o bé al telèfon 93 803 19 50 (ext. 2467). També es pot demanar informació sobre les caminades mitjançant les mateixes vies de contacte.

CONTACTE ORGANITZACIÓ

Per a qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb nosaltres enviant un correu electrònic a promociosalut@aj-igualada.net, o bé al telèfon 93 803 19 50 (ext. 2467).

