

# CAMINANT PER IGUALADA: Nivell Fluix

Segona edició: Segon trimestre

Igualada, Gener 2020

Organitza:



Amb el suport de:



# CAMINANT PER IGUALADA:

## ✓ Dates del segon trimestre

GENER'20						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRER'20						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

MARÇ'20						
DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
		1				1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**Dates i horaris :** Dilluns 9:30h a 11:30/12h

**HORARI de les activitats alternatives pot variar**

**Material:** Aigua, roba i calçat esportiu

## ✓ Objectius del programa

Millorar l'estat de salut de les persones participants en el projecte. En concret, millorar les capacitats i condicions físiques.

Educar i aprendre sobre els hàbits de vida saludable:

- Alimentació, nutrició i Hidratació
- Descans
- Salut emocional
- Exercici Físic i activitat física



## ✓ Assistència



Assistència al 85% de les sessions per trimestre.  
Informar de la no assistència.

Cal informar de la NO continuïtat en el grup de caminades.