

CAMINANT PER IGUALADA: Nivell Moderat

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: Dimarts **GRUP MODERAT**




Horari: 10:00 a 12:30h.

Material: Aigua, roba i calçat esportiu

GENER

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		

ASSISTÈNCIA	
14-01-2020	
21-01-2020	
28-01-2020	

DATA	DADES RUTA	VALORACIÓ
14-01-2020	Sortida: Tanatori (Pàrquing) Els Esgavellats (9km aprox.) <i>*Pals</i>	
21-01-2020	Sortida: Montaqua (Montbui) Pujada a la Tossa – Montaqua <i>*Pals</i>	
28-01-2020	Sortida: Campus Universitari Circuit "La Sala" <i>*Pals</i>	

✓ 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.