



Dia Mundial
de l'Activitat Física

6 d'abril de 2014

Acumula 30 minuts d'activitat física cada dia

"Activitat física: un gol d'or per a la salut"



1714 X 2014



Generalitat
de Catalunya



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut



Pla integral per a la promoció
de la salut i el benestar



Pla Nacional de Promoció
de l'Activitat Física



esportcat



fundació
agrupació

www.DiaMundialActivitatFisica.cat

www.pafes.cat



Activitats del Dia Mundial de l'Activitat física

- **Divendres 28 de març:** ["La Píndola"](#) explicarem el programa d'activitats. A càrrec d'Olga Font, Responsable de Comunicació i RSC del CSA i Carmina Bascompte, metgessa de l'ABS Igualada Nord.
- **A partir del 31 de març:** exposició MOU-TE; ÉS SALUT!. Mural elaborat conjuntament pel Centre de Dia de Salut Mental, l'ABS Igualada Nord i els alumnes de primària de les escoles d'Igualada. Lloc: [Espai Cívic Centre d'Igualada](#).
- **A partir del 31 de març:** exposició elaborada pels usuaris del Centre de Dia de Salut Mental. Lloc: [vestíbul de l'Hospital d'Igualada](#).
- **Activitat aquàtica oberta a tothom**
Dilluns 31 de març 8h a 9h matí
Dimecres 2 d'abril 8h a 9h matí
Divendres 4 d'abril 8h a 9h matí
Lloc: [Piscina municipal "Les Comes"](#)
Organitza: **Patronat Municipal d'Esports**
- **A partir del 31 de març:** totes les activitats que es facin als equipaments cívics de la ciutat quedaran sota el lema "un gol per a la salut" amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física. Vine a fer exercici i marca un gol per la salut!
Lloc: [Espai Cívic Centre i Centre Cívic de Fàtima](#)
Organitza: Ajuntament d'Igualada
- **Dijous 3 d'abril:** xerrada "A fons amb la Salut" a càrrec de l'esquiadora igualadina Laura Orgué i del Dr. Jordi Zapater, pneumòleg del CSA.
Lloc: [Espai Cívic Centre d'Igualada](#) a les 19h.
- **Divendres 4 d'abril:** dins de les caminades setmanals de la marxa nòrdica que organitza de cara als seus usuaris el CAP Igualada Urbà, el divendres 4 d'abril és oberta a tothom.
- Sortida des de [l'ABS Igualada Urbà](#), Passeig Verdaguer, 170 d'Igualada. Hora de sortida, les 09.30h del matí. Temps previst de durada 1h i 30 minuts. Cal portar-se els pals.
- **Cap de setmana 5 i 6 d'abril:** totes les activitats d'esport que es facin als [centres esportius municipals](#) quedaran sota el lema "un gol per a la salut" amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física.