ÉS TEMPS DE
MOURE'S



DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

DMAF

6 D'ABRIL

Ajuntament d'Igualada

Generalitat de Catalunya



Caminada saludable

Ruta seguint el riu Anoia fins a l'antic Molí de Rigat, amb explicacions sobre el riu i l'entorn (amb Anoia Pel Clima)

4 d'abril, 9:15h

Sortida des del CAP Igualada Urbà (Passeig Verdaguer, 170)

Organitza: CAP Igualada Urbà

Salut/ Institut Català de la Salut
Atenció Primària



Portes obertes del programa d'activitat física per a adults

Programa destinat a les persones majors de 18 anys, amb activitats que aporten beneficis per a la salut, milloren la mobilitat i et fan sentir en forma.

7 i 9 d'abril
de 8 a 9h i de 9 a 10h

Gimnàs del complex esportiu de Les Comes (C/Carles Riba, s/n)

Organitza: Servei d'Esports de l'Ajuntament d'Igualada



Swing Jam

Un espai obert a tothom per ballar i gaudir de la música swing, amb Swing Anoia!

9 d'abril, 22h

Cafè de l'Ateneu (C/Sant Pau, 9)

Organitza:
Associació Swing Anoia



Portes obertes del programa d'activitat física per a la gent gran

Programa destinat a les persones majors de 55 anys, amb activitats que aporten beneficis per a la salut, milloren la mobilitat i et fan sentir en forma.

Del 7 a l'11 d'abril
9-10h / 10-11h / 11-12h

Gimnàs del complex esportiu de Les Comes (C/Carles Riba, s/n)

Organitza: Servei d'Esports de l'Ajuntament d'Igualada

Esport



Xerrada “Activa’t! Esport, salut i benestar”

A càrrec de Víctor Montaner, fisioterapeuta i esportista

11 d’abril, 18:30h

Auditori del Centre Cívic Nord (C/St Martí de Tous, 8)

Organitza: departaments de Salut Pública i Esports de l’Ajuntament d’Igualada



Mou-te per la teva salut! Activitat física i DM2

Estratègies d'activitat física per a persones amb diabetis tipus 2.

24 d'abril, 18h

Centre Cívic Nord (C/St Martí de Tous, 8)

Organitza: delegació de l'Anoia de l'Associació de Diabetis de Catalunya

ASSOCIACIÓ DE DIABETIS CATALUNYA

ANOIA



Assaig dels Moixiganguers

Assaig obert. Vine a fer pinya!

24 d'abril, 20h

25 d'abril, 21:30h

Les Cotxeres (Plaça Catalunya, 1)

Organitza: Moixiganguers d'Igualada

moixiganguers d'igualada



Actuació castellera

amb els Moixiganguers d'Igualada, la Colla Vella Xiquets de Valls, els Capgrossos de Mataró i els Castellers de Lleida

27 d'abril, 12h

Plaça Pius XII

Organitza: Moixiganguers d'Igualada

moixiganguers d'igualada



És temps de moure's!

Taller divulgatiu de consells enfocats a persones que treballen de forma sedentària i que vulguin millorar la seva salut. A càrrec de Ramon Sureda, fisioterapeuta, i Sílvia Soler, Referent de Benestar Emocional Comunitari

30 d'abril, 19:00h

Centre Cívic Nord (C/St Martí de Tous, 8)

Organitza: Equip d'Atenció Primària i Comunitària Igualada Nord

Salut/ CAP Igualada Nord
Consorci Sanitari de l'Anoia



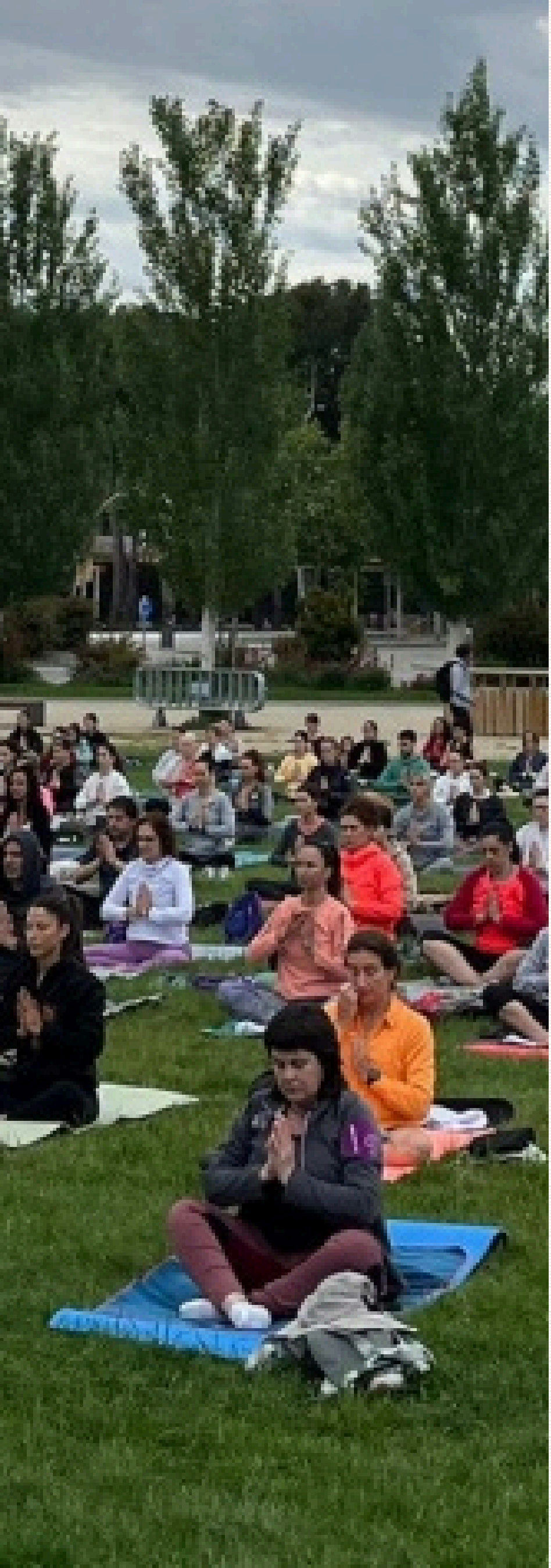
Swing Jam

Un espai obert a tothom per ballar i gaudir de la música swing, amb Swing Anoia!

7 de maig, 21h

Cafè de l'Ateneu (C/Sant Pau, 9)

Organitza:
Associació Swing Anoia



IGUALADA
Activa, inclusiva i saludable

Participa al cap de setmana solidari i gaudeix de múltiples activitats saludables per a tota la família!

10 de maig, matí

- 9h - Sortida de marxa nòrdica
- 11h - Tallers de marxa nòrdica
- 9 a 14h - Fira wellness

11 de maig, matí

- 9:30h - 4a edició de l'Igualada ioga music
- 11h - 3a edició de la caminada inclusiva i solidària
- 9 a 14h - Fira wellness

Parc Central

Ajuntament d'Igualada



Swing Jam

Un espai obert a tothom per ballar i gaudir de la música swing, amb Swing Anoia!

18 de maig, 12h

Local del Barri de Xauxa (C/St Ignasi, 57)

Organitza:
Associació Swing Anoia



Caminades saludables per a persones gestants

Estàs embarassada? Uneix-te al grup! Caminarem, compartirem experiències i resoldrem dubtes.
Una llevadora i una tècnica esportiva t'acompanyaran a les sessions!

Tots els dimarts, de 9:30 a 11h

Inscripcions: 93.803.15.04 (ASSIR Anoia)

Organitza: Dept de Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada, ASSIR Anoia i Consell Esportiu de l'Anoia

Salut/ Institut Català de la Salut
Atenció Primària