



Institut Català de la Salut
Equip d'Atenció Primària
La Vall del Ges

CAP Torelló



AJUNTAMENT DE TORELLÓ

DIJOURS SALUDABLES

● **Caminades saludables:** Farem una caminada suau i assequible per a tothom per l'entorn de Torelló. Acompanyats per monitors especialitzats i fent petites parades per reagrupar els participants.



● **Espai Salut:** Activitat dirigida, al pavelló d'esports, on treballarem la mobilitat en general, la coordinació, l'equilibri i la força de forma saludable i divertida.



Dirigit al públic en general i especialment a persones que no acostumen a fer esport.

Dates: Tots els dijous
Inici 10 d'octubre
Finalització 18 de juny

Preu: Activitat gratuïta

ESPAI SALUT: Activitat al Pavelló Municipal / Horari: 9:30 a 10:30 / Places limitades / Inscripcions a La Carrera / Possibilitat de servei de transport per qui ho necessiti

CAMINADES SALUDABLES: Sortides des del CAP / Horari: 9:15 a 11:00 / No és necessària inscripció prèvia

Recomanacions: calçat i roba esportiva, aigua, gorra pel sol i protecció solar

En cas de pluja, es sortirà des del CAP igualment i s'anirà a realitzar l'activitat al pavelló

ACTIVITATS DE L'ÀREA BÀSICA DE SALUT (ABS) I DE LES REGIDORIES DE BENESTAR SOCIAL I ESPORTS DE L'AJUNTAMENT DE TORELLÓ
Més informació: CAP Torelló o a La Carrera (Benestar Social)