

Salt engega demà la Setmana de l'Activitat Física i la salut

SALT | DDG

Salt acull des de demà la Setmana de l'Activitat Física i la salut, que aquest any incrementa el nombre d'activitats i d'entitats participants i que començarà amb una passejada saludable pel Parc de les Deveses guiada per Ivan Bustamante, tècnic de Medi Ambient de l'Ajuntament.

La Setmana té com a objectiu promoure la participació ciutadana en l'àmbit de la salut i sensibilitzar-los sobre els hàbits saludables. Gran part de les activitats es duen a terme en espais públics com el mercat municipal, els mercats a l'aire lliure i carrers i places de la vila, d'aquesta manera, s'arriba a gran part de la ciutadania per conscienciar-los de la importància d'introduir a la seva rutina diària l'hàbit de realitzar activitat física moderada i dels seus beneficis per a la salut.

Durant tota la setmana, diferents espais de Salt acolliran activitats per fomentar l'exercici de l'activitat física i la promoció de la salut, des de jocs, a ball, dansa, pedalades, piragüisme, Tai-txi-txuan,... Complementades amb xerrades i tallers sobre higiene postural, Pilates o la importància de l'activitat física en el manteniment de la salut.

El punt final de la Setmana de l'Activitat Física i la salut la posarà la festa de l'Esport que es farà el divendres a l'Auditori de la Coma Cros.

Font del document:

http://www.diaridegirona.cat/girona/2012/04/15/salt-engega-dema-setmana-lactivitat-fisica-salut/557145.html?utm_source=rss