



RECOLLIDA DE PROPOSTES D'ACTIVITATS DEL DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

6 d'abril 2024

Mou-te i Viu Felic

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/actualitat/dies-mundials/>

EAP	ACTIVITAT	BREU EXPLICACIÓ	DIA I HORA	LLOC	ENTITAT ORGANITZADORA
EAP Alfarràs-Almenar	Caminada saludable, tir amb arc i bàsquet	<ul style="list-style-type: none"> Caminada per la població d'Almenar Tir amb arc Bàsquet 	6 d'abril de 2024	Poliesportiu i Zona Esportiva Almenar	Paeria d'Almenar i EAP Alfarràs-Almenar
EAP Almacelles	Taller d'hàbits saludables	Taller d'hàbits saludables a càrrec de la RBEC i la Fisioterapeuta de l'EAP	5 d'abril de 2024 a les 11 h	Casa Clara	EAP Almacelles
EAP Balàfia-Pardinyes-Secà de Sant Pere	<ul style="list-style-type: none"> Gimcana a les escoles Caminada popular pels barris de Balàfia, Pardinyes, Secà de Sant Pere i Onze de Setembre 	<ul style="list-style-type: none"> Gimcana pel barri amb els alumnes de 3r de escoles dels EAP Balàfia i Onze de Setembre amb l'objectiu de construir un cos saludable. Caminada popular de 5 km seguint les rutes saludables del Barri. Al finalitzar la caminada hi haurà Zumba i clausura del dia. 	5 d'abril de 2024 <i>Gimcana:</i> 9:30 h a 12:30 h <i>Caminada:</i> 17:30h a 20:00 h	Gimcana: places dels Barris Balàfia, Clot i Pardinyes. Caminada: Sortida i Arribada: Plaça de les Magnòlies	EAP Onze de Setembre i EAP Balàfia
EAP Balaguer	Caminada popular	Caminada oberta a la població d'1 h amb sessió d'estiraments prèvia i posterior.	Diumenge 7 d'Abril de 2024 a les 10:00 h.	Parc de la Transsegre	Paeria de Balaguer EAP Balaguer
EAP Bellpuig	Caminada popular + estiraments/relaxació	Sessió d'estiraments/relaxació a càrrec de la infermera M. Lluïsa Salvia i a continuació caminada popular recorrent el municipi de Bellpuig	6 d'abril de 2024	Bellpuig	EAP Bellpuig Consell comarcal Ajuntament de Bellpuig
EAP Cappont	Activitat de Zumba + Esmorzar saludable	Es farà l'activitat de Zumba durant 45 minuts i després es prepararà un esmorzar saludables (brotxetes de fruita).	10 d'abril de 9:30 h a 12h	Plaça San Joan de Mata del Barri de Cappont de Lleida	EAP Cappont + Comissió escola i entorn



EAP Cervera	Activitat física als patis dels instituts	Es faran unes olimpíades esportives amb els alumnes de 1r i 3r d'ESO als instituts de La Segarra i A. Torroja. Paral·lelament un taller de begudes energètiques saludables	Institut Tarroja: 9 d'abril de 2024 de les 10h a les 11h Institut Segarra: 10 d'abril de 2024 de les 10.30h a les 11.30h	Instituts de Cervera	Oficina Jove, espai Jove, EAP Cervera, Consell Esportiu, Paeria de Cervera
EAP Guissona	Mes de l'activitat física	Durant el mes d'abril es realitzaran diferents activitats obertes a tota la població de Guissona de manera gratuïta on podran gaudir de l'activitat física	Del 8 al 12 d'abril de 2024	Guissona	EAP Guissona Ajuntament de Guissona
EAP La Granadella	<ul style="list-style-type: none"> • Caminada i esmorzar saludable i exercicis amb la fisioterapeuta • Cafè tertúlia 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminada i esmorzar saludable per l'entorn del municipi. En arribar a la meitat del trajecte es realitzaran exercicis amb la fisioterapeuta. • Consells nutricional per millorar el trànsit intestinal 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Caminada i esmorzar:</i> 3 d'Abril de 2024 • <i>Cafè tertúlia:</i> 30 d'abril de 2024 	Sortida i arribada al centre de serveis les Garrigues, caminada per l'entorn del municipi de la granadella	EAP La Granadella
EAP Les Borges Blanques	Vine a caminar amb nosaltres	Caminada per Les Borges Blanques	5 d'abril de 2024 a les 8:00 h	Placeta del Terrall	EAP Les Borges Blanques
EAP Lleida Rural Sud	Caminada popular amb esmorzar saludable	Caminada de 3 km pel municipi d'Albatàrrec, oberta a tota la població i amb participació dels alumnes de 5è i 6è de l'escola St. Salvador del municipi. Al finalitzar la caminada es farà un esmorzar saludable.	5 d'abril de 2024	Municipi d'Albatàrrec	EAP Lleida Rural Sud
EAP Pla d'Urgell	<ul style="list-style-type: none"> • Taller "Dinamització Parc de Salut" • Caminada popular 	Taller Dinamització del Parc de Salut on es faran exercicis d'escalfament. Caminada popular amb un recorregut de 4 Km. A la tornada hi haurà un esmorzar saludable per a tots els participants .Per finalitzar es farà una coreografia grupal i estiraments.	<i>Taller:</i> 12 d'abril de 9:30 a 13 h <i>Caminada:</i> 19 d'abril de 9:30 a 13 h	Caminada popular per la població de Linyola i de Mollerussa	Ajuntament de Mollerussa Ajuntament de Linyola EAP Pla d'Urgell
EAP Ponts	Dia mundial de l'activitat física	Caminada popular i finalització amb recomanacions fisioterapeuta del centre. Bicicletada Zumba, exercicis de tonificació, Jocs de cucanyes per l'escola de primària i activitats per l' Institut	<i>Caminada:</i> 10 h <i>Bicicletada:</i> 15 h Zumba: 18 h Jocs de Cucanyes: 16:30 h	Ponts Escola de Primària i Institut	EAP Ponts



EAP Tàrraga	Caminant, fem salut	Caminada urbana de curta distància i adaptat a totes les edats i nivells. Oberta a tothom.	4 abril de 2024 a les 10h	Tàrraga: Sortida davant del pavelló	EAP Tàrraga
--------------------	----------------------------	--	---------------------------	-------------------------------------	-------------