


6 d'abril
Gent activa,
Gent feliç

Setmana de Promoció de l'Activitat Física




 Dilluns **3 d'abril de 10 a 12h: "A peu Guineueta"**. Caminada d'1 hora aproximada de durada, amb estiraments abans i després.


Punt de trobada: porta del CAP Guineueta.

 Dimarts **4 d'abril de 10 a 11h: "Activa't als parcs", Tai txi i txi kung**. Una sèrie de moviments suaus i harmònics on es combina respiració, concentració mental i moviment.


Punt de trobada: parc de la Guineueta, sector inferior, al costat de la font.

 Dimecres **5 d'abril de 10 a 12h: passejada popular** pel patrimoni cultural dels barris Guineueta i Can Pequera, en col·laboració amb l'Arxiu Històric de Roquetes.


Punt de trobada: porta del CAP Guineueta.

 Dijous **6 d'abril de 10 a 11h: "Activa't als parcs", caminada suau** pel parc, d'uns 30 minuts de durada, amb exercicis previs d'escalfament. Durant la sessió, també es proposen exercicis per activar la memòria.

Punt de trobada: parc de la Guineueta, sector inferior, al costat de la font.

 Dijous **6 d'abril de 20h a 21h: sessió de running** d'uns 30 minuts de durada, amb escalfament previ i estiraments posteriors.

Punt de trobada: porta del CAP Guineueta.

 Divendres **7 d'abril de 18h a 19h: taller de dansa Bollywood**, ball grupal alegre, exòtic i ple d'expressivitat.

Punt de trobada: espai Social de Salut Comunitària de Guineueta. Passeig Valldaura, 135 (al costat del CAP).

L'objectiu d'aquestes activitats és **promoure** l'activitat física aprofitant la celebració del **Dia Mundial de l'Activitat Física**, potenciant l'**exercici** i millorant l'estat de **salut**.

#DMAF2017

#gentactiva

<https://capguineuetaics.wordpress.com>

