Salt es prepara per celebrar la Setmana de l´Activitat Pública i la Salut

SALT | DDG

Salt celebrarà aquests propers dies la Setmana de l'Activitat Física i la Salut, que comptarà amb la participació de més de 2.000 escolars de la vila. La regidora de Salut, Isabel Alberch, assenyala que aquesta Setmana té la voluntat defer arribar a tots els saltencs els beneficis de la pràctica de l'activitat física.
Demà dilluns hi haurà la possibilitat de fer una caminada, utilitzar els parcs urbans de salut o participar en la cursa escolar que es farà al parc Monar. A la tarda, els més joves podran conèixer un nou esport: el copbol. Dimarts es farà una xerrada a l'Ajuntament sobre quins estiraments es poden fer per preparar-se per la jornada laboral i també hi haurà una conferència sobre el virus Zika. A més, es faran sessinos de tai-txi-txuan, spinning i ioga. Dimecres es podrà pedalar i hi haurà sessió de donació de sang a l'Ajuntament, i a la tarda tallers d'alimentació saludable i fisioteràpia. Dijous es farà txi kung a la plaça Lluís Companys i a la tarda una xerrada sobre alimentació saludable, i divendres hi haurà una gimcana jove, circuit per a la gent gran i dues xerrades sobre el benestar emocional a la feina.

Font del document:
http://www.diaridegirona.cat/girona/2016/04/10/salt-prepara-celebrar-setmana-lactivitat/776938.html?utm_source=rss