Celebrem el dia mundial de l'activitat física

Amb una jornada d'activitat física al parc urbà de salut del centre històric el proper dimecres 4 d'abril a les 18 h.

L'Ajuntament de Castelló d'Empúries i Dipsalut juntament amb els professionals del CAP de Castelló d'Empúries i l'empresa Urban Salut volen reprendre les dinamitzacions als parcs urbans de salut del municipi.

És per això que es convoca una primera jornada d'activitat física al parc urbà de salut del centre històric el proper dimecres 4 d'abril a les 18 h en el marc del dia mundial de l'activitat física.

Abans de la sessió demostrativa del parc urbà de salut i caminades saludables, les infermeres del CAP de Castelló d'Empúries faran una xerrada informativa d'hàbits saludables als participants.

Recordem que la OMS recomana acumular 30 minuts d'activitat física diària si ets adults i 60 minuts si ets un infant o adolescent.

Dia mundial de l'activitat física i l'esport