Dinamitzacions al parc urbà de salut del centre històric cada dijous a les 18 h

L'Ajuntament de Castelló d'Empúries i Dipsalut reprèn, juntament amb els professionals del CAP de Castelló d'Empúries i l'empresa Urban Salut, les dinamitzacions setmanals al parc urbà de salut del centre històric (zona verda el ponent) cada dijous a les 18 h.

Durant els dies programats, els que ho desitgin, podran gaudir d'una sessió d'1 h d'activitat física amb un tècnic especialitzat.

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

