Nou horari per les dinamitzacions d'estiu al parc de salut del centre històric

Per tal d'afavorir la participació a les dinamitzacions al parc de salut del centre històric l'empresa Urban Salut amb el suport de l'Ajuntament de Castelló d'Empúries i Dipsalut proposa un nou horari més adequat per les dinamitzacions per aquests mesos de més calor.

Així doncs, a partir del mes de juliol, les dinamitzacions setmanals al parc urbà de salut del centre històric (zona verda el ponent) es realitzaran cada dijous a les 10 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.

