Salt engega la Setmana de l?Activitat Física i la salut.

Salut | 13-04-2012 | 00:13

Del 16 al 21 d?abril es farà a Salt la Setmana de l?Activitat Física i la salut que aquest any incrementa el nombre d?activitats i d?entitats participants i que començarà el proper dilluns amb una passejada saludable pel Parc de les Deveses guiada per Ivan Bustamante, tècnic de Medi Ambient de l?Ajuntament.

La setmana té com a objectiu promoure la participació ciutadana en l?àmbit de la salut i sensibilitzar-los sobre els hàbits saludables. Gran part de les activitats es duen a terme en espais públics com el mercat municipal, els mercats a l?aire lliure i carrers i places de la vila, d?aquesta manera s?arriba a gran part de la ciutadania per conscienciar-los de la importància d?introduir a la seva rutina diària l?hàbit de realitzar activitat física moderada i els seus beneficis per la salut.

Durant tota la setmana diferents espais de Salt acolliran activitats per fomentar l?exercici de l?activitat física i la promoció de la salut, des de jocs, a ball, dansa, pedalades, piragüisme, Tai-txi-txuan,... Complementades amb xerrades i tallers sobre higiene postural, Pilates o la importància de l?activitat física en el manteniment de la salut.

El punt final de la Setmana de l?Activitat Física i la salut la posarà la festa de l?Esport que es farà el divendres 20 a les 20.30 a l?Auditori de la Coma Cros.

Fuente: Redacció

Autor: Redacció