

## Granollers celebra el Dia Mundial de l'Activitat Física convidant la ciutadania a moure's més

Una caminada i sessions de tai-txi i ioga, entre les propostes que es poden escollir obertes a



± [1]

Els beneficis de la marxa nòrdica s'explicaran en el decurs d'una caminada convocada per commemorar el Dia Mundial de l'Activitat Física

**Dijous dia 6 d'abril** s'escau el Dia Mundial de l'Activitat Física i l'Ajuntament de Granollers amb l'Agència de Salut Pública de Catalunya (Vallès Oriental) i l'Institut Català de la Salut (ABS) han programat algunes activitats adreçades a la comunitat amb el lema "gent activa, gent feliç". L'objectiu és promoure l'activitat física com a element fonamental de salut i benestar.

El primer dels actes és una caminada des del barri de Sant Miquel fins a Palou, amb explicació de quins són els beneficis de la marxa nòrdica. La sortida es farà des de l'ABS de Sant Miquel (Av. Francesc Macià, 154), a les 10 h, i es preveu que tota l'activitat duri 1 hora i mitja, inclosa la demostració de marxa nòrdica a càrrec d'Eduard Abelló.

A la tarda, a les 17.15 h, a la plaça de la Porxada es farà una sessió de tai-txi guiada pel professora Marc Ricart i a partir de les 18.15 h, també a la pl. de la Porxada, es farà un tast de ioga amb professores del Centre Espai Ioga. Totes elles són activitats gratuïtes i obertes a tothom (no cal inscripció prèvia).

Els professionals dels centres de salut ABS Granollers Centre i Sud també entraran en joc en aquesta diada: portaran un podòmetre per registrar el nombre de "passes" que fan durant la seva jornada laboral, durant tota la setmana que ve. Posteriorment es farà un estudi per conèixer el seu nivell d'activitat física i fer-los les recomanacions oportunes. A més també repartiran entre els pacients uns fulls amb trucs per ser més actius.

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type,

//dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>  
comunicacio@ajuntament.granollers.cat

---

**URL d'origen:**<https://www.granollers.cat/noticies/sala-de-premsa/granollers-celebra-el-dia-mundial-de-lactivitat-f%C3%ADsica-convidant-la>

**Enllaços**

[1] <https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2017/03/marcha-nordica.png>