

Programa Pas a Pas

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Salud comunitaria, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

La missió principal del programa és dinamitzar a les persones sedentàries per a què adquireixin un estil de vida saludable a través de l'increment del nivell d'activitat física i promocionar la sociabilitat per millorar la qualitat de vida.

El Programa Pas a Pas es fa els diluns i dimecres des d'Octubre fins al Juny, en horari de 10,15 a 11,30.

Es fan 78 rutes diferents per tal de ensenyar als caminadors recursos perquè a l'any següent vagin sols. Només poder assistir al programa durant 1 any.

Es un programa que te activitats culturals arreu de la ciutat, com veure museus , monuments etc..

També es fan 3 cursos: RCP, Higiene Postural i Relaxació.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Caminadors > 40 anys que no tinguin cap problema per caminar)

Persona de contacto

Angels Vinuesa Fernandez (605956912) (avinuesa.tgn.ics@gencat.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ICS i Ajuntament de Reus

Fecha de última actualización de la actividad

09/12/2020

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Camí de l'Aigua Nova 29 43202 Reus CAP Horts de Miró Reus Tarragona Catalunya España



Imagen de la Actividad



