

"Caminem per Miami"

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

CAMINEM PER MIAMI

Descripció: Caminem

per Miami és un programa comunitari per la promoció i la pràctica de l'activitat física, adreçat a la població adulta en general, impulsat pel CAP Miami Platja (Institut Català de la Salut) i les regidories de Pla de Barris, Regidoria d'Esports i Regidoria de Serveis Socials de l'Ajuntament de Mont-roig del Camp.

Consisteix en **caminades grupals, acompanyades i supervisades** per professionals de l'àrea sociosanitària i esportiva és un programa **d'aprenentatge i formació pels caminadors**.

Quan? Les caminades seran els **dimarts i dijous de 09:15h a 10:30h** (excepte festius). Des d'**octubre a juny**.

On? El punt de trobada serà al **CAP Miami Platja**. Es faran recorreguts o **circuits saludables**, planificats per l'equip professional, per gaudir de Miami tot caminant .

Alguns del **beneficis d'aquesta activitat** són: Disminució del sedentarisme Millora de la salut cardiovascular Millora del benestar personal i social

Caminar per Miami,

Més
informació i inscripcions a: CAP
Miami Platja – Av. Barcelona 173, Miami Platja. Tel: 977 81 12
00. De dilluns a divendres, de 09:00 a 20:00h.

Descàrrega el programa Caminem per Miami : https://mont-roig.cat/wp-content/uploads/PROGRAMA_CAMINEM_MIAMI_.pdf

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

CAP Miami Platja – Av. Barcelona 173, Miami Platja. De dilluns a divendres (977 81 12 00) (esports@nostreserveis.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

CAP Miami Platja (ICS) - Pla de Barris La Florida - Ajuntament de Mont-roig del Camp

Fecha de última actualización de la actividad

04/04/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Barcelona 173 43892 Miami Platja CAP Miami Platja Mont-roig del Camp Tarragona Catalunya España



Página web del proyecto

<https://mont-roig.cat/es/?s=caminem>

Imagen de la Actividad



CAMINE

PROGRAMA
COMUNITARI
PER A LA PROMOCIÓ
I LA PRÀCTICA
DE L'ACTIVITAT FÍSICA



MIAN