

Caminades i marxa nòrdica a Quart

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Sessions dirigides d'exercici físic i caminades (marxa nòrdica) del Programa d'Activitat Física

de [Dipsalut](#), dinamitzades pel [Consell Esportiu del Gironès](#).

El seu objectiu és millorar el benestar, tant físic com mental, a través de l'activitat física amb l'objectiu d'aconseguir un estil de vida més saludable

Sessions gratuïtes i sense inscripció prèvia!

- **Data:** els divendres
- **Hora:** 09.30 a 10.30 hores (1 hora de durada)
- **Lloc:** El punt de sortida serà el Pavelló poliesportiu de Quart
- **Més informació:**
 - Sessió dinamitzada per David Ruiz (621 14 26 58) del Consell Esportiu del Gironès
 - Cal dur roba i calçat còmode i aigua per hidratar-se
 - També cal dur els bastons propis (si algú puntualment no en du, el dinamitzador en portarà algun)

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

David Ruiz (621 14 26 58) (ajuntament@quart.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Quart, Dipsalut i Consell Esportiu del Gironès

Fecha de última actualización de la actividad

04/03/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Modeguer s/n 17242 Quart Girona Cataluña España

