

"Camina i fes Salut"

Red adscrita red **PACAP**  red type unknown

Temas

Mujeres, Hombres, Actividad física.

Descripción

Caminatas urbanas de 6-7 km los miércoles de 19:30 a 20:45h. Salida y llegada de la pl. Santa Anna de Cervera. Guiadas por voluntariado del Centro excursionista. Ciclo de septiembre a junio. Se paga 2 euros por todo el curso y se da una armilla reflectante.

El ejercicio físico (EF) aporta beneficios físicos y mentales para la salud. La coordinación de agentes comunitarios facilita la promoción de salud comunitaria.

Se forman dos grupos simultaneos que caminan a ritmos diferentes (más intensidad-menor intensidad).

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Sara Ribera Freixes (973531048) (sribera.lleida.ics@gencat.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

CAP Cervera, Ayuntamiento de Cervera, Centro Excursionista de la Segarra

Fecha de última actualización de la actividad

19/12/2023

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Duran i Sanpere 0 25200 Cervera Lleida Catalunya España



Imagen de la Actividad

