

Caminant per Igualada

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

Des del 2018, el departament de Sanitat i Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada i el Consell Esportiu de l'Anoia organitzen un seguit de caminades guiades per les "Rutes saludables" de què disposa la ciutat. Les caminades s'adrecen a persones adultes, es duran a terme dos dies a la setmana i tindran una durada de 2:30h. Durant aquestes 2 hores i mitja, a més de fer salut amb l'activitat física, una persona experta proporcionarà informació als participants sobre hàbits de vida saludables (alimentació, activitat física, descans, salut mental i emocional, hidratació, higiene, etc).

La iniciativa forma part del projecte "Caminant per Igualada", que emana del Pla de Salut d'Igualada 2015-2018 i que té com a objectiu fomentar l'activitat física de la població.

Per participar-hi, cal fer la preinscripció enviant un correu electrònic a promociosalut@aj-igualada.net, o bé per telèfon al 93 803 19 50 – ext 4409

Población

Personas entre 30 y 64 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Departament de Sanitat i Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada (938031950 (ext 4409)) (promociosalut@aj-igualada.net)

Fecha de última actualización de la actividad

18/01/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Plaza Ajuntament 1 08700 Igualada Barcelona Catalunya España



Página web del proyecto

<http://www.igualada.cat/ca/regidories/sanitat-i-salut-publica/habits-saludables/activitat-fisica#caminant>