

Temas

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

Descripción

L'activitat

física aporta nombrosos beneficis, tant a nivell físic com a nivell mental i social. Practicar exercici de manera regular ajuda a millorar la força, la resistència, la flexibilitat i la coordinació, alhora que contribueix a mantenir un pes saludable i a reduir el risc de malalties. A més, té un efecte molt positiu sobre la salut mental, ja que ajuda a reduir l'estrès, l'ansietat i la depressió, i afavoreix un millor descans i una sensació general de benestar. Quan es practica en grup, l'activitat física també potencia les relacions socials, la companyonia i el treball en equip. En definitiva, incorporar l'exercici a la vida quotidiana contribueix a viure de manera més saludable, equilibrada i feliç.

Les persones usuàries de PrS de Barberà del Vallès derivades a l'àmbit Motriu podran gaudir de l'accés a classes dirigides ([Aerostep](#), [Sumba](#), [Cardio To..](#)), a les sales de fitness, a les piscines i a la pista d'atletisme.

Les activitats es realitzaran a les dues instal·lacions esportives municipals:

- IEM Can Llobet: 937291927
- IEM Maria Reverter: 937291987

Contacto

Personal del taulell de les 2 instal·lacions municipals - 937291927 i 937291987 - esports@bdv.cat

Fecha de última actualización del recurso

27/11/2025

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Paseo Doctor Moragas 272 08210 Barberà del Vallès IEM Can Llobet Barberà del Vallès Barcelona Catalunya España

Calle Maria Reverter 80 08210 Barberà del Vallès IEM Maria Reverter Barberà del Vallès Barcelona Catalunya España

