

Activitat
gratuïta

MARXA NÒRDICA TERAPÈUTICA

Mou-te, respira i somriu!

Recupera energia, millora la teva mobilitat i comparteix bons moments.
Cada pas compta per el teu benestar!

Activitat segura i saludable, adreçada a persones amb:

- Limfedema post quirúrgic per càncer de mama
- Seqüeles derivades de diagnòstic de càncer
- Fibromiàlgia/Osteopenia /Osteoporosi/Artrosi
- Ansietat/Depressió

Què oferim?

- ✓ Grup adaptat a la teva situació física i emocional
- ✓ Instructors especialitzats
- ✓ Aprox.5km de marxa en entorn natural i amb bon ambient

Quan? Cada dijous de 16:30 a 18:30h.

Inici gener 2026

On? Passatge Horta s/n, Caseta d'informació parc Collserola

Inscripcions (places limitades): nom, cognoms, tel, email, dni, adreça

E-mail (manualidadesmsc@gmail.com)

Whatsapp 609.374.108

Instagram msc_cerdanyola

Organitza



Realitza



Cofinança



Amb el suport del Servei de Promoció de la salut



Ajuntament de
Cerdanyola del Vallès



Cerdanyola
Ciutat del
coneixement