

# Ruta saludable de Montcada i Reixac

Red adscrita  CAT

## Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

## Descripción

L'Organització Mundial de la Salut recomana realitzar 30 minuts d'activitat física diaris, que es poden fer en estones de 10 minuts al llarg del dia. Aquest fullet forma part del recull de rutes saludables de municipis de Catalunya que participen al Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES). Conté rutes interurbanes de baixa dificultat per començar a fer activitat física i recomanacions per incrementar els minurs i intensitat d'activitat física al dia a dia. Suma minuts!

## Contacto

ime@montcada.org - 93 565 09 99 - ime@montcada.org

## Fecha de última actualización del recurso

23/01/2019

## Situación actual del recurso

Activa

## Localización

Calle C/. Tarragona, 32 0 08110 Montcada i Reixac Barcelona Cataluña España



---

## Página web del proyecto

[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_Vida\\_saludable/Activitat\\_fisica/Rutes\\_saludables/PAFES\\_MONTC\\_REIX\\_TERRA\\_NOS\\_rute](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Activitat_fisica/Rutes_saludables/PAFES_MONTC_REIX_TERRA_NOS_rute)

[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_Vida\\_saludable/Activitat\\_fisica/Rutes\\_saludables/PAFES\\_MONTC\\_REIX\\_NOVA\\_rutes.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Activitat_fisica/Rutes_saludables/PAFES_MONTC_REIX_NOVA_rutes.pdf)

[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_Vida\\_saludable/Activitat\\_fisica/Rutes\\_saludables/PAFES\\_MONTC\\_REIX\\_MASRAMP\\_rutes.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Activitat_fisica/Rutes_saludables/PAFES_MONTC_REIX_MASRAMP_rutes.pdf)

[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_Vida\\_saludable/Activitat\\_fisica/Rutes\\_saludables/PAFES\\_MONTC\\_REIX\\_CENTRE\\_rutes.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Activitat_fisica/Rutes_saludables/PAFES_MONTC_REIX_CENTRE_rutes.pdf)

[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_Vida\\_saludable/Activitat\\_fisica/Rutes\\_saludables/PAFES\\_MONTC\\_REIX\\_CANS\\_JOAN\\_rute](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Activitat_fisica/Rutes_saludables/PAFES_MONTC_REIX_CANS_JOAN_rute)

[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_Vida\\_saludable/Activitat\\_fisica/Rutes\\_saludables/PAFES\\_MONTC\\_REIX\\_CANCUIAS\\_rutes.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Activitat_fisica/Rutes_saludables/PAFES_MONTC_REIX_CANCUIAS_rutes.pdf)

---

## Imagen del Recurso

Image not found or type unknown

