

Ruta saludable de Olesa de Montserrat

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, 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 minuts i intensitat d'activitat física al dia a dia. Suma minuts!

Contacto

olesam@olesam.cat - 93 778 00 50 - olesam@olesam.cat

Fecha de última actualización del recurso

23/01/2019

Situación actual del recurso

Activa

Localización

Plaza Pl. de Fèlix Figueras i Aragay, s/n 0 08640 Olesa de Montserrat Barcelona Catalunya España



Página web del proyecto

http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Activitat_fisica/Rutes_saludables/PAFES_OLESA_rutes.pdf

Imagen del Recurso

Image not found or type unknown

