

# Ruta saludable de Ripollet

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 minuts i intensitat d'activitat física al dia a dia. Suma minuts!

## Contacto

## Fecha de última actualización del recurso

23/01/2019

## Situación actual del recurso

Activa

## Localización

Calle Balmes, 2 0 08291 Ripollet Barcelona Cataluña España



## Página web del proyecto

[http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_Vida\\_saludable/Activitat\\_fisica/Rutes\\_saludables/RIPOLLET\\_TRIPTIC.pdf](http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_Vida_saludable/Activitat_fisica/Rutes_saludables/RIPOLLET_TRIPTIC.pdf)

---

## Imagen del Recurso

Image not found or type unknown

