

6 d'abril de 2023

#DMAF2023  
#PosatenMarxa  
#SumaSalut

**Gaudeix la vida, posa't en marxa!**



També pots  
fer les passejades  
en bici i a peu  
pel teu compte!



## Dia Mundial de l'Activitat Física

Acumular 30 minuts d'activitat física diària en adults i gent gran  
i 60 minuts en infants i adolescents millora la qualitat de vida.

Generalitat  
de Catalunya

Activitats gratuïtes durant tota la setmana!

Ajuntament  
de Cardedeu

### Taller de ioga per a gent gran

11/04/23 a les 12 h >> al parc de Pompeu Fabra  
Cal dur una màrfega. Organitza el Casal de la Gent Gran

### Masterclass gratuïtes cada dia al GIM10

De l'11 al 15/04/23  
Cal fer reserva. Consulteu el programa

### Passejada per l'entorn de Cardedeu

12/04/23 a les 9.30h a 11 h >> Sortida del Pavelló

### Salut i esport. Classe de gimnàs per posar-se en forma

12/04/23 de 20 a 21 h >> a la Tèxtil Rase

### Entrenament obert d'handbol inclusiu

13/04/23 a les 20 h >> a la pista coberta  
Organitza el Club Handbol Cardedeu i el Viver de Bell-lloc

### Carrega't d'energia: moviment físic conscient i suau

14/04/23 a les 10.30 h >> a la sala de gimnàs del pavelló  
Organitza Fibrofatiga Cardedeu

### Activitats al rocòdrom Antoñita Fontova

15/04/23 de 17 a 19 h >> a la plaça d'Antoñita Fontova  
Organitza el Boulder La Fusteria

### Bici-Vila de Cardedeu

16/04/23 a les 10 h >> sortida de la Plaça de Sant Joan  
2€ per participant. Cal dur casc  
Organitza l'Associació de Veïns del Centre de la Vila