

# MANLLEU

## DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

**Dia Mundial de l'Activitat Física** 6 d'abril de 2015

SEDENTARISME = MALALIA ...  
**ACTIVITAT FÍSICA = SALUT!**  
Acumula 30 minuts d'activitat física cada dia

Generalitat de Catalunya  
Pla d'Activitat Física Esport i Salut  
Pla Nacional de Promoció de l'Activitat Física  
esportcat  
fundació agrupació

## Calendari d'activitats 2015

- ❖ **Dimecres 8 d'abril:** Piscina municipal
  - 11 a 12 h **Aeròbic**
  - 19:30 a 20:15 h **Aiguaaeròbic**
- ❖ **Dijous 9 d'abril:** Piscina municipal
  - 18 a 19 h **Aeròbic**
- ❖ **Divendres 10 d'abril:** Plaça Fra Bernadí
  - 17:30 h **Caminada 10.000 passes**  
Cessió de podòmetres per comptar les passes
- ❖ **Dilluns 13 d'abril:** Piscina municipal
  - 11:15 a 12 h **Aiguaaeròbic**
- ❖ **Dimarts 14 d'abril:** Casal Cívic Frederica Montseny
  - 16 a 17 h **Zumba** (sala gran)
  - 17 a 18 h **Aeròbic** (sala gran)
  - 17 a 18 h **Ball en línia** (sala petita)
  - 18 a 19 h **Fent passos** (sala gran)

Piscina municipal 93 851 13 55

Casal Cívic Frederica Montseny 93 851 56 84

- ✓ Totes les activitats són gratuïtes
- ✓ Per les activitats de la Piscina, cal reservar plaça a la Piscina