

Practicar activitat física moderada de manera regular és un hàbit saludable i una eina efectiva per a la prevenció i tractament d'algunes malalties, sempre que es dugui a terme amb el control i la supervisió adequats.

Caminar és l'exercici més natural, adequat per a persones de totes les edats i per a diferents condicions físiques.

És important tonificar i enfortir els músculs, dur a terme activitats amb les quals es mobilitzin diferents grups musculars i mantenir la mobilitat de les articulacions per facilitar les tasques habituals i millorar la condició física. Els aparells instal·lats als Parcs de Salut estan dissenyats per a realitzar exercicis variats de tonificació i flexibilitat dels músculs i de mobilitat de les articulacions.

Convé ser constants i actius diàriament, però vigilant de no arribar a l'esgotament. Cal ser conscients de les pròpies limitacions i fer exercici físic amb seguretat i confiança.

Per acabar, és important anar equipat amb calçat i roba còmodes, de teixit transpirable i que no estrenyi el cos. Cal hidratar-se durant l'exercici i protegir-se del sol durant les activitats a l'aire lliure.

INFORMACIÓ:

al Poliesportiu Municipal, de dilluns a divendres,
de 9 a 13 h i de 16 a 20 h,
c/ St. Antoni M. Claret, 1 bis
Tel. 93 6801572- poliesportiu@molinsderei.cat

Segeix-nos a:



@SomEsportsMDR

ACTIVITAT FÍSICA A L'AIRE LLIURE

CAMINADA + PARC DE SALUT

Exercici físic dirigit per una monitora
Activitat gratuïta i adequada per tothom



Programació de gener
a abril de 2022

Dificultat: baixa

PARC DE SALUT BARRI RIERA BONET

Tots els dimarts, de 16.30 a 17.30h,

Al Parc de Salut al Parc Ca la Cordia

	Dt	Dt	Dt	Dt	Dt
Gener	11	18	25		
Febrer	1	8	15	22	
Març	1	8	15	22	29
Abril	5	19	26		

PARC DE SALUT BARRI PONT DE LA CADENA

Tots els dimecres, de 11.15 a 12.15h,

Al Parc de Salut del Parc del Baix Llob.

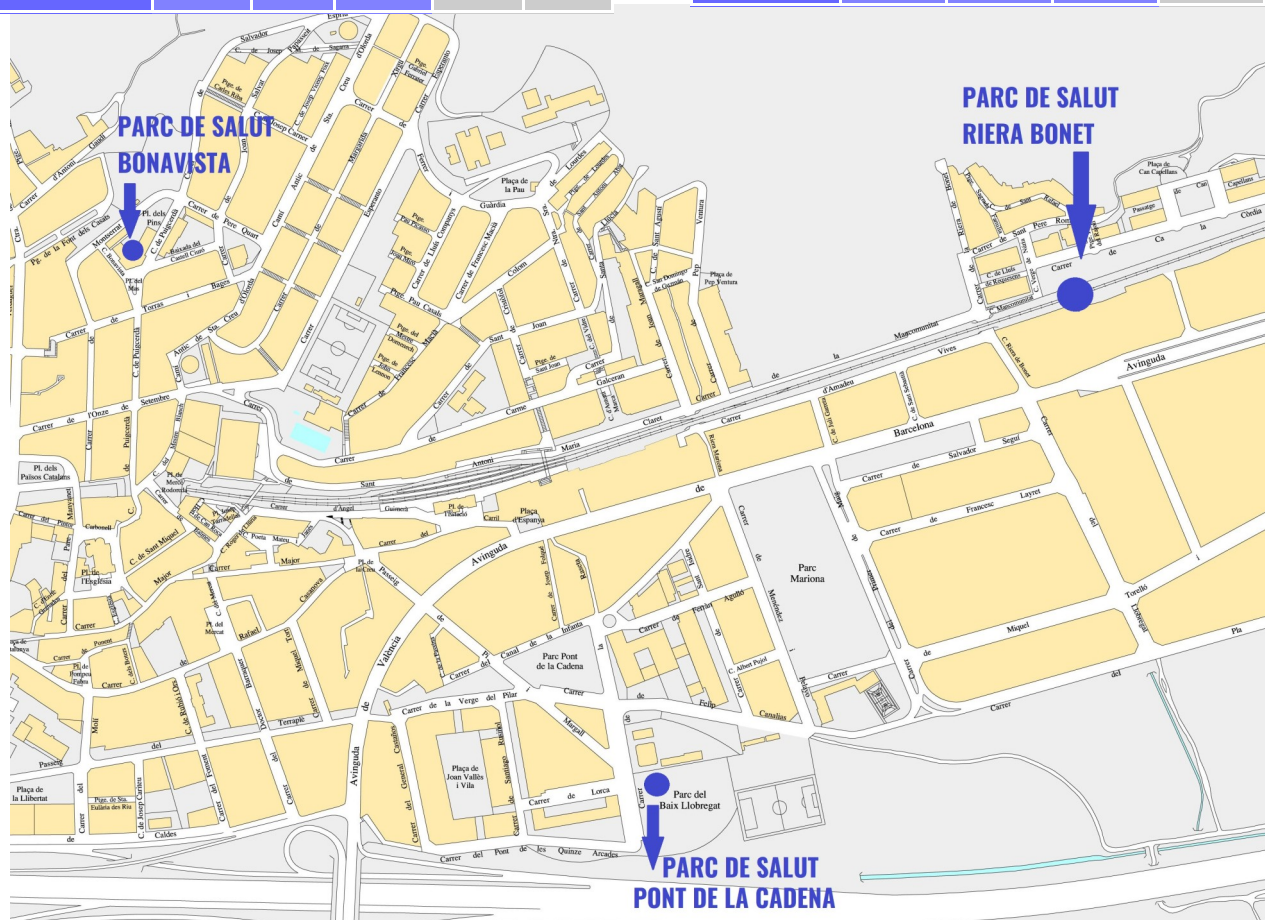
	Dc	Dc	Dc	Dc	Dc
Gener	12	19	26		
Febrer	2	9	16	23	
Març	2	9	16	23	30
Abril	6	20	27		

PARC DE SALUT BARRI BONAVISTA

Tots els dijous, de 16.30 a 17.30h,

Al Parc de Salut de la Plaça Pins

	Dj	Dj	Dj	Dj	Dj
Gener	13	20	27		
Febrer	3	10	17	24	
Març	3	10	17	24	31
Abril	7	21	28		



RECOMANACIONS:

- Utilitza roba i calçat còmodes, de teixit transpirable
- Recorda portar aigua i beu-ne durant l'activitat
- Evita temperatures extremes, de calor i també de fred
- Durant l'activitat has de mantenir un ritme que et permeti parlar
- Anima a algun familiar o amic a fer l'activitat amb tu
- Cal ser contant... practica activitat física cada dia!