

## PLA D'ACTIVITAT FÍSICA ESPORT I SALUT

### Què és?

Una campanya per augmentar el nivell de la pràctica d'activitat física de la població

### Què pretén?

Facilitar la incorporació de l'activitat física en la vida diària i potenciar un estil de vida actiu

### Quant dura?

Sempre (els 6 primers mesos són clau)

### Què s'aconsegueix?

Augmentar el nivell de salut

### Ara ja t'has activat!

Recorda que ja no ets una persona sedentària i gaudiràs dels beneficis de l'activitat física. Si no vols perdre'ls, la **pràctica continuada d'activitat física** et permetrà mantenir-los, i gaudiràs d'una **millor salut física i mental**.

## CONSELLS

- Utilitza calçat i roba còmodes.
- Després de menjar evita les activitats intenses, ja que poden interferir en una digestió correcta.
- Recorda portar aigua i beu-ne durant el recorregut, sobretot quan fa calor.
- Evita hores de màxima insolació: camina sota l'ombra, barret, protecció solar, ulleres de sol.
- Evita temperatures extremes, de calor i també de fred.
- Durant la passejada, hauries d'anar a una velocitat agradable que et permeti parlar.
- Un podòmetre pot ser útil per mesurar les passes i la distància dia a dia i veure com es millora la salut.
- Cal que respectis les normes de seguretat viària.
- No t'oblidis de respectar l'entorn i el medi natural.
- Anima algun familiar o amic perquè camini amb tu.
- Recorda portar rellotge durant la passejada.

## SI VOLS FER ALTRES ACTIVITATS

### Centre d'Esports per a Adults (CEAM). Gent Gran i Adults

Programa pel foment de l'activitat física esportiva continuada, on es potencia la conservació i millora d'òptims nivells de salut i benestar físic i psíquic.

Adreçat a adults (més grans de 16 anys) i gent gran.

**Inscripció:** Durant tot l'any

**Activitats:** Entre d'altres, pilates, tonificació, TBC,...

**Activitats complementàries:** Trobades i passejades.

**Horaris:** De dilluns a divendres matí, migdia, tarda i nit.

**Calendari de l'activitat:** De setembre a juny

**Instal·lació:** Poliesportiu Municipal (Gimnàs) i Can Magarola.

Informació:

**AJUNTAMENT LLIÇA DE VALL (Àrea d'Esports)**

Tel: 93 843 90 00

[esports@llissadevall.cat](mailto:esports@llissadevall.cat)



Coordina

Pla Nacional de Promoció de l'Activitat Física

Generalitat de Catalunya  



Diputació Barcelona

Organitza



Ajuntament de LLIÇA DE VALL



ÀREA D'ESPORTS  
AJUNTAMENT DE LLIÇA DE VALL

# Lliça de Vall





