

8-4-2015

■ Comunicat de premsa ■

---

## **Àmplia proposta d'actes a Manlleu per promoure l'activitat física i combatre el sedentarisme**

A partir d'avui i fins al proper dimarts, 14 d'abril de 2015, se celebraran diferents actes a Manlleu amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física, promoguts per l'Ajuntament i l'Equip d'Atenció Primària de l'Institut Català de la Salut. El lema d'aquestes iniciatives, totes de caràcter gratuït, és "Manlleu es posa el xandall".

L'objectiu de les activitats és la promoció de l'hàbit de fer esport i activitat física per tal de millorar la salut i la qualitat de vida de les persones sedentàries i com a prevenció de malalties entre la població.

Una de les propostes més populars és per a aquest proper divendres, dia 10 d'abril de 2015, a partir de dos quarts de 6 de la tarda. Es tracta d'una caminada adaptada a tothom, amb sortida i arribada a la plaça de Fra Bernadí. Aquesta caminada està inclosa en la campanya "Fes-ne 10.000", destinada a sensibilitzar la població de la conveniència de caminar.

L'agenda d'activitats és la següent:

- Dimecres 8 d'abril, a la piscina municipal: de 11 h a 12 h, aeròbic a la sala polivalent i de 19.30 h a 20.15 h, aeròbic a l'aigua, a la piscina.
- Dijous 9 d'abril, a la piscina municipal: De 18 h a 19 h, aeròbic a la sala polivalent.
- Divendres 10 d'abril, a la plaça de Fra Bernadí a partir de les 17.30 h, caminada popular amb la cessió de podòmetres per comptar els passos que es fan.
- Dilluns 13 d'abril, a la piscina municipal: De 11.15 h a 12 h, aeròbic a l'aigua, a la piscina.
- Dimarts 14 d'abril, al Casal Cívic: De 16 h a 17 h, zumba; de 17 h a 18 h, aeròbic i ball en línia, i de 18 h a 19 h, fent passos.