

PROGRAMA

9.00 h



Ruta vermella Alta intensitat

Inici: Plaça de la Llum (Pal·ladius)
Ruta: Pal·ladius - cementiri -
Les Rovires - Carinyo - Camp de tir -
La Magina - Pal·ladius.

9.30 h



Ruta verda Mitjana intensitat

Inici: Plaça de la Llum (Pal·ladius)
Ruta: Pal·ladius - Àngel Guimerà -
La Magina - Pal·ladius.

11.00 h

Esmorzar solidari i foto col·lectiva.

Samarreta: 5 € = 2 butlletes pel sorteig
Entrepà: 3 € = 1 butlleta pel sorteig
Aigua: 1 € = 1 butlleta pel sorteig
Pack de samarreta, motxilla, entrepà, aigua, poma:
10 € = 5 butlletes pel sorteig.

11.15 h

Sorteig.

11.15 h

Ball per a tothom (ball en línia,
body balance i zumba).

Plaça de la llum

La SOLIDARITAT ens mou

Col·laboren:



MABE.



Amb el suport de:



Organitza:



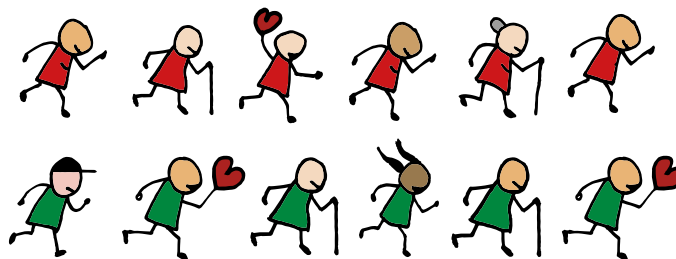
Organitza:



5a jornada:

Salu daritat

2 caminades + 1,5 hores de ball en línia
+ body balance + zumba



DIUMENGE 7 d'ABRIL 2019

CONSELLS

- Utilitzeu un calçat i roba còmodes.
- Després de menjar eviteu les activitats intenses, ja que poden interferir en la correcta digestió.
- Recordeu portar aigua i anar-ne bevent durant el recorregut, sobretot quan fa calor.
- Durant la passejada, hauríeu d'anar a una velocitat agradable que us permeti parlar.
- Cal que respecteu les normes de seguretat vial.
- No us oblideu de respectar l'entorn i el medi natural.
- Animeu a algun familiar o amic per caminar amb vosaltres.



Ruta vermella Alta intensitat

Inici: Plaça de la Llum (Pal·ladius)
Ruta: Pal·ladius - cementiri -
Les Rovires - Carinyo - Camp de tir -
La Magina - Pal·ladius.



Ruta verda Mitjana intensitat

Inici: Plaça de la Llum (Pal·ladius)
Ruta: Pal·ladius - Àngel Guimerà -
La Magina - Pal·ladius.

