

PROGRAMA

9.00 h



Ruta vermella Intensitat alta

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 Intensitat mitjana

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

11.00 h

Esmorzar solidari

Foto de la salutarietat
a l'espai "Taula de Salut"



11.30 h

Espai infantil (dinamitzat pels Joves)

Masterclass de ball (Cristina Blanco,
Piscina Municipal i Balls de la Gent Gran)

La SOLIDARITAT ens mou

Col·laboren:



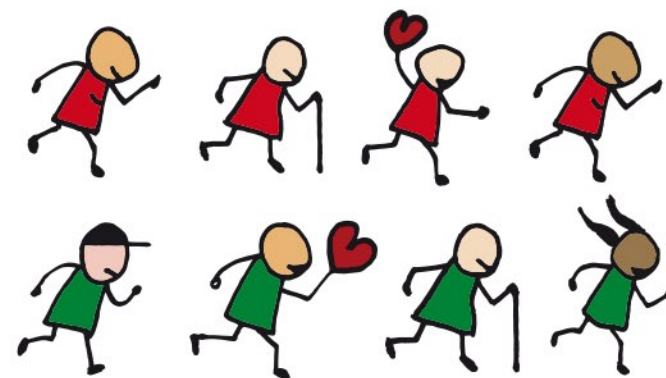
Amb el suport de:



7a jornada:

Salu daritat cardio

2 caminades + ESMORZAR SOLIDARI +
ESPai "Taula de Salut" + ESPai INFANTIL
+ MASTERCLASS de ball



DIUMENGE 14 d'ABRIL de 2024

Organitza:



Organitza:



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 **Intensitat alta**

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



Ruta verda **Intensitat mitjana**

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

