

# Ajuntament de Castellar del Vallès

Image not found or type unknown



Dimarts 9 d'abril de 2019

Taller

## **Taller d'hàbits saludables: "Beneficis que desconeixes de l'activitat física"**

A càrrec de Francesc Cano, de SIGE.

Proposta adreçada a tota la família.

Segurament has sentit dir que és aconsellable realitzar activitat física amb regularitat per tal de millorar la teva salut i la teva qualitat de vida.

Ara, a més, volem que coneguis com afecta l'activitat física a la teva ment, a la teva autoestima, al rendiment escolar, al rendiment laboral i a la teva vida sexual.

**Horari** | De 17.30 a 19.30 h

**Destinataris** | Públic general

**Organitza** | El Mirador

**Lloc** | Sala Lluís Valls Areny d'El Mirador

**Programa** | [Activitats familiars](#) i [setmana del Benestar](#)

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès |  
Tel. 93 714 40 40