Activa't amb la Natura a Ripoll

El Ripollès | 20/04/2022 | 08:54



Hi poden participar persones d'entre 40 i 70 anys, aproximadament

Es crea a Ripoll un grup per sortir a fer exercici físic i connectar amb la natura. Es tracta de 20 sessions de dues hores d'exercici cadascuna (marxa nòrdica i caminades) amb activitats de connexió amb l'entorn i el grup (relaxació guiada, exploració sensorial, descoberta naturalista...).

Hi poden participar persones d'entre 40 i 70 anys, aproximadament. Les sessions es realitzaran entre els mesos de maig i novembre del 2022 (amb pausa estival). La participació en el programa és totalment gratuïta, però les places són limitades i es demana compromís d'assistència. Tots els i les participants rebran un lot d'obsequi.

Per poder-se inscriure al programa o demanar més informació, podeu contactar amb Marià Clavell, al correu mclavell@itinerarisiparcsdesalut.cat o al telèfon 636 59 88 71.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/noticia/172362-activat-amb-la-natura-a-ripoll.htm