

Ripoll se suma al Dia Mundial de l'Activitat Física amb propostes per promoure la salut i el benestar

El Ripollès | 23-04-2025 | 16:16

ÉS TEMPS DE MOURE'S

DIA MUNDIAL DE DMAF 6 D'ABRIL L'ACTIVITAT FÍSICA

TOT PAS COMPTA
ToT MoVIMeNT CoMPTA
CADA MINUT COMPTA

Suma metres x el teu benestar
Piscina Municipal de Ripoll
Del 28 d'abril al 4 de maig de 2025
Vine a la piscina de Ripoll a nadar. Pots sumar els metres que has nadat durant aquesta setmana amb els realitzats per la resta d'usuaris de la piscina.
Acumulem metres nadats i acumulem metres de salut i benestar.
Més informació: Piscina Municipal de Ripoll
972 702 356, esports@ajripoll.cat

Bany de bosc
Vis una experiència immersiva a la natura amb Ricard Amaya, guia certificat de bany de bosc i fundador de "bdeBosc". A través d'aquesta pràctica conscient, desconnectaràs de l'estrès i reconnectaràs amb el teu benestar físic i emocional.
Dissabte 26 d'abril de 2025 de 10:00 a 12:00
Activitat gratuïta. Places limitades
Per reservar plaça: 623 248 260 o esports@ajripoll.cat
Un cop inscrit, rebdràs un missatge amb tots els detalls i premisses a tenir en compte pel dia del bany de bosc.

Ajuntament de Ripoll, Departament d'Esports, E. ACTI, CAP Ripoll, Generalitat de Catalunya, Tethys

Amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF), que se celebra cada 6 d'abril, l'Ajuntament de Ripoll s'ha adherit a la iniciativa impulsada pel Departament d'Esports i l'Agència de Salut Pública de Catalunya amb l'objectiu de promoure l'activitat física com a eina de salut i benestar, i lluitar contra el sedentarisme. El lema d'aquest any és: "És temps de moure's".

En aquest marc, el consistori anima els veïns a incorporar l'exercici físic en la seva rutina diària i ha programat dues activitats destacades durant el mes d'abril:

Suma metres x el teu benestar

Del 28 d'abril al 4 de maig, els usuaris de la piscina municipal de Ripoll podran participar en una iniciativa col·lectiva per sumar els metres nadats entre tots. L'objectiu és acumular quilòmetres de salut i benestar, fomentant la pràctica de la natació en un ambient saludable i comunitari. Més informació a la piscina municipal, al telèfon 972 702 356 o escrivint a esports@ajripoll.cat.

Bany de bosc amb Ricard Amaya

Una altra proposta és el bany de bosc guiat per Ricard Amaya, expert certificat i fundador del projecte "bdeBosc". Aquesta experiència immersiva permet connectar amb la natura i reduir l'estrès, tot promovent el benestar físic i emocional. L'activitat és gratuïta però amb places limitades. Per inscriure's, cal contactar al 623 248 260 o al correu esports@ajripoll.cat. Un cop registrada la inscripció, s'enviarà tota la informació necessària per participar-hi.

Amb aquestes iniciatives, Ripoll reafirma el seu compromís amb la salut pública i el foment d'un estil de vida actiu i saludable.

Autor: Redacción