

# ACTIVA'T! Fem-ho junts!

## PLA D'ACTIVITAT FÍSICA, ESPORT I SALUT (PAFES)



### Què és?

*Una campanya per augmentar el nivell de la pràctica d'activitat física de la població*



### Què pretén?

*Facilitar la incorporació de l'activitat física en la vida diària i potenciar un estil de vida actiu*



**Què s'aconsegueix?**  
*Augmentar el nivell de salut*



**Ara ja t'has activat!** Recorda que ja no ets una persona sedentària i gaudiràs dels beneficis de l'activitat física. Si no vols perdre'ls, la **pràctica continuada** et permetrà mantenir-los, gaudint d'una **millor salut física i mental**.

## CONSELLS

- Utilitza un calçat i roba còmodes.
- Recorda portar aigua i anar bebent a poc a poc, durant l'exercici o després de la sessió.
- Després de menjar evita les activitats intenses, ja que poden interferir en la correcta digestió.
- Cal que respectis les normes de la instal·lació.

***Cada classe està pensada per a tu.  
No te les perdís!***

**Coordina:**



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut

 Generalitat  
de Catalunya

## QUÈ HAS DE SABER?

Que formaràs part d'un grup en un programa de sis mesos de durada.

**Nom equipament esportiu:** PALAU MUNICIPAL D'ESPORTS

**Adreça:** Plaça de l'Ajuntament, 1

**N.º de telèfon:** 977 79 54 97

**Horaris i grups:** Dimarts, dijous i divendres  
de 10.00 a 10.45 hores

**Preu:** 26,40 euros mensuals

**Web:** [www.cambrils.org](http://www.cambrils.org)

**Correu electrònic:** [esp@cambrils.org](mailto:esp@cambrils.org)

**Organitza:**

