

Feliç dia de l'activitat física!

2017-04-06

Avui, 6 d'abril, és el Dia Mundial de l'Esport i des de la Unió Esportiva d'Horta volem desitjar-te una feliç jornada plena d'activitat física!

6 d'abril #gentactiva

Gent Activa,
Gent Feliç



Dia Mundial de l'Activitat Física

Del sofà a qualsevol activitat, de la consola a un partit de futbol amb els amics, de l'ordinador a la bicicleta... hi ha una petita distància de felicitat. En benefici del teu cos i de la teva ment, de la teva salut i del teu benestar.

Acumula 30 minuts d'activitat física diària si ets adult i 60 minuts si ets un infant o adolescent!

Inscriu-te i participa a:
esport.gencat.cat/gentactiva

 **Generalitat de Catalunya**