

6 d'abril



Mou la vida

#DMAF2022

#gentactiva

#moula vida



Dia Mundial de l'Activitat Física

Adults i Gent Gran: 150-300 minuts d'activitat física d'intensitat moderada i 2 dies d'enfortiment muscular a la setmana.

Infants i adolescents: 60 minuts al dia d'activitat física moderada-vigorosa i 3 dies d'activitats a la setmana que reforcin músculs i ossos.

Inscriu-te i participa:

