

El Morell celebra el Dia Mundial de l'Activitat Física

Amb activitats del 4 al 8 d'abril



La població del Tarragonès commemora el Dia Mundial de l'Activitat Física | Freepik

La **regidoria d'Esports de l'Ajuntament del Morell** ha programat tota una setmana d'activitats per tal de celebrar el **Dia Mundial de l'Activitat Física**, que es commemora cada 6 d'abril. Enguany, i sota el lema comú ***Mou la vida***, es busca promoure l'activitat física i reduir el sedentarisme com a elements fonamentals de salut i benestar.

¿És una manera de mostrar el nostre compromís per promoure hàbits de vida activa al nostre poble, tant per a infants i adolescents com per a persones adultes i gent gran?, ha dit la regidora de l'àrea, **Judit Fernández**.

Així, **del 4 al 8 d'abril**, el passatge de l'Esport serà l'escenari de diverses activitats dirigides a l'aire lliure. De dilluns a dijous a les 6 de la tarda, i divendres a un quart de 7 de la tarda, hi haurà tàbata, step, ciclo, TRX i zumba.

A més, el dia 6 les activitats interiors del pavelló, el pàdel o el gimnàsserán gratuïtes (amb prioritat per a les persones abonades). Finalment, divendres 8 d'abril es farà una caminada popular de 5 quilòmetres, amb sortida i arribada al pavelló i amb obsequi per a totes les persones participants.

Les activitats exteriors i la caminada són gratuïtes, si bé caldrà inscriure's prèviament al pavelló municipal o al correu electrònic consergeriapavello@morell.altanet.org.