

# Diada de **Reus** es mou

activitat física al carrer

Festa de l'Activitat Física i la Salut a Mas Iglesias



## DIJOUS 16 D'ABRIL

**On:** Parc de Mas Iglesias

**Horari:** De 9.30 a 12.00 h

**Accés:** Gratuïta i oberta a tothom

***Un dia especial per reunir tot REUS ES MOU***

*Construïm per primera vegada un gran grup. Vine, mou-te, riu i comparteix un matí de salut a la ciutat.*



AJUNTAMENT DE REUS

Salut i Esports

# Programa detallat

**9.30 h** **Benvinguda**

**9.40 h** **Som-hi. Qui ha vingut avui a moure's?**

**10.15 h**

**Esmorzar per agafar energia i lliurament de samarretes**



**11.00 h**

**Gran sessió "Reus es mou"**

Sessió de moviment per a tothom, suau i adaptada.

## Prepara el teu equipament

- **Equipament:** Porta roba còmoda i sabates que no rellisquin.
- **Previsió:** Una gorra si fa sol, i un paraigua per si de cas el dia està núvol.
- **Hidratació i material:** Tindrem font d'aigua, però recorda portar la teva cantimplora
- **Salut:** Si tens algun problema de salut, comunica-ho a l'equip abans de començar.
- **El teu ritme:** Recorda que el més important és participar; cadascú ho fa al seu ritme!

## Com arribar-hi?

### Reus Transport:

Parada Estació de Busos (Línies L10, L50, L20, L60).

Parada Jaume Vidal i Alcover (Línia L60).

### La Ganxeta:

Estació 4: Mas Iglesias (Carrer de Jaume Vidal i Alcover).

Col·laboradors



MERCATS  
DE REUS

Aigües de Reus