

Tornen les propostes d'activitat física per a la gent gran de Sant Fruitós

Les activitats començaran el dilluns 4 d'octubre



Caminada d'A cent cap als 100 de Sant Fruitós en una imatge de 2020 | AjSFB

Amb l'inici del nou curs, tornen les propostes d'**activitat física per a la gent gran** de Sant Fruitós de Bages: ioga, gimnàstica de manteniment, activitat física als barris, natació i aquagim.

Aquestes activitats, que s'iniciaran el **dilluns 4 d'octubre**, es realitzaran garantint en tot moment les mesures sanitàries vigents. Per aquest motiu les activitats de ioga i gimnàstica es faran al pavelló d'esports i l'activitat física als barris es farà a l'aire lliure sempre que sigui possible. Recordem que poden assistir a aquestes sessions de forma gratuïta tots els veïns i veïnes empadronats a un dels barris del municipi, sempre que hagin formalitzat la inscripció.

Des de l'Ajuntament es considera de vital importància mantenir aquestes propostes per tal que la gent gran pugui fer activitat física d'una manera saludable i segura.

Enguany des de la Diputació de Barcelona hi ha previst reprendre les passejades de marxa nòrdica **A cent cap als 100**. Aquesta és una activitat apta per a tothom, on es caminen entre 6 i 8 km amb un traçat senzill. Properament s'anunciaran les dates i llocs de les diferents sortides.

Les persones que vulguin més informació sobre les diferents activitats poden trucar al telèfon 938788031.

