



# CAMINEM PER MIAMI



AJUNTAMENT DE  
MONT-ROIG DEL CAMP



Institut Català  
de la Salut  
Centre d'Atenció  
Primària  
Miami Platja

AMB EL SUPORT DE



PLA DE BARRIS  
LA FLORIDA - MIAMI PLATJA



Generalitat  
de Catalunya



MINISTERIO DE ESTRÉS  
Y SEGURIDAD SOCIAL



SERVICIO PÚBLICO  
DE EMPLEO ESTATAL

SOC

Servei d'Ocupació  
de Catalunya



Unió Europea

Fons Social Europeu  
L'FSE inverteix en el teu futur.

MÉS INFORMACIÓ  
I INSCRIPCIONS A:

**CAP MIAMI PLATJA**

Av. Barcelona 173, Miami Platja.

Tel: 977 81 12 00

De dilluns a divendres, de 9 a 20 h



# CAMINEM

PROGRAMA  
COMUNITARI  
PER A LA PROMOCIÓ  
I LA PRÀCTICA  
DE L'ACTIVITAT FÍSICA



PER

MIAMI

# CAMINEM PER MIAMI

## QUÈ ÉS?

ÉS UN PROGRAMA COMUNITARI PER A LA PROMOCIÓ I LA PRÀCTICA DE L'ACTIVITAT FÍSICA, ADREÇAT A LA POBLACIÓ ADULTA EN GENERAL.

Consisteix en caminades grupals acompanyades i supervisades per professionals de l'àrea sociosanitària i esportiva. A més, és un programa d'aprenentatge i formació pels caminadors, que també podran fer cursos de RCP (Reanimació Cardiopulmonar), d'higiene postural, etc.

## QUI L'IMPULSA?

Impulsat pel CAP Miami Platja (Institut Català de la Salut), regidoria de Pla de Barris i les regidories d'Esports i Acció Social de l'Ajuntament de Mont-roig del Camp.

CAMINEM PER MIAMI TAMBÉ FORMA PART D'UN ESTUDI DE RECERCA SOBRE L'IMPACTE DE L'ACTIVITAT FÍSICA A LA QUALITAT DE VIDA DE LES PERSONES. ES BASA EN EL PROGRAMA "PAS A PAS", INICIAT AMB BONS RESULTATS A LA CIUTAT DE REUS, PREMIAT EN DIVERSOS CONGRESSOS I PUBLICAT A REVISTES COM HEALTH AND QUALITY OF LIFE OUTCOMES.

## QUAN?

Les caminades seran els **DIMARTS** i **DIJOUS** de 09.15h a 10.30h (excepte festius).

DES DE L'1 D'OCTUBRE DE 2019  
FINS AL JUNY DE 2020

## ON?

El **CAP Miami Platja** serà el punt de trobada.

## COM?

Es faran recorreguts i circuits saludables, planificats per l'equip professional, per gaudir de Miami caminant.

FER  
ACTIVITAT  
FÍSICA, GUIADA  
I EN COMPANYIA,  
MILLORA LA TEVA  
QUALITAT DE VIDA!



## BENEFICIS:

- ♥ DISMINUCIÓ DEL SEDENTARISME
- ♥ MILLORA DE LA SALUT CARDIOVASCULAR
- ♥ MILLORA DEL BENESTAR PERSONAL I SOCIAL.



PER MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS  
US PODEU ADREÇAR AL CAP MIAMI  
PLATJA, DE DILLUNS A DIVENDRES  
DE 9 A 20 H.

