



**ABS**

la Roca  
del Vallès

**5 d'abril - Dia mundial de l'exercici físic**

# Mou-te, i viu feliç

Acumular 30 minuts d'activitat física diària en adults i gent gran, i 60 minuts en infants i adolescents millora la qualitat de vida.

## Activitats al CEM de la Roca del Vallès

---

**9:45 h a 10:45 h**

Pilates a la pista del CEM de La Roca

**11:00 h a 12h**

Caminada per a tothom

## Activitats a l'espai Plaça de l'Era davant de l'ABS La Roca

---

**17:00 h a 17:30**

Pilates

**ELSIO  
ACTIVA**

**17:30 h a 18:00 h**

Lindy Hop amb l'escola de dansa

**MOV/MENT**

**18:00 h a 20:00 h**

Ballada de Swing amb **Dj Martí Gasool**

**MOV/MENT**



5 d'abril de 9:45 h a 12:00 h i de 17:00 h a 20:00 h



CEM de la Roca del Vallès i Plaça de l'Era

Cal inscripció prèvia al taulell de l'ABS  
La Roca per a les activitats del matí

En col·laboració amb



Ajuntament de  
la Roca del Vallès



CEM LA ROCA  
Centre Esportiu Municipal