



**Dissabte 6 d'abril**

**09.00 a 10.30 h Benvinguda i esmorzar**

**10.30 a 12.30 h Activitats**

**12.30 a 13.00 h Cloenda**

**7ª TROBADA ESPORTIVA  
PER A LA GENT GRAN DEL  
PLA DE L'ESTANY  
SERINYÀ (Pavelló d'Esports)**

Activitat Inscrita al **Dia Mundial de  
l'Activitat física!!!**

**Preu: 5€** (inclou esmorzar i activitat)



AJUNTAMENT  
DE SERINYÀ



Àrea de Benestar Social  
Consell Comarcal del Pla de l'Estany

Consell Consultiu  
de la Gent Gran -  
Pla de l'Estany



**Tria  
l'activitat  
que més  
t'agradi!**

- Ruta a peu
- Bitlles catalanes
- Cartes
- Escacs
- Sardanes

**Inscripcions i  
pagaments**

Abans del **27 de març**  
als **Casals de la Gent  
Gran**

**Més informació**

**Tel. 972 581 344**

**[www.ceplaestany.cat](http://www.ceplaestany.cat)**

Activa la vida,  
millora la vida

#gentactiva



Generalitat  
de Catalunya

**Ja són 10 anys!**

Ja són 10 anys de celebracions del **Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF)** a Catalunya, el **6 d'abril**, amb l'objectiu de promoure l'activitat física com a element fonamental de salut i benestar.

**L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana:**  
Acumular un mínim de 30 minuts d'activitat física cada dia en adults i gent gran.