

**Fer esport,
fer salut!**



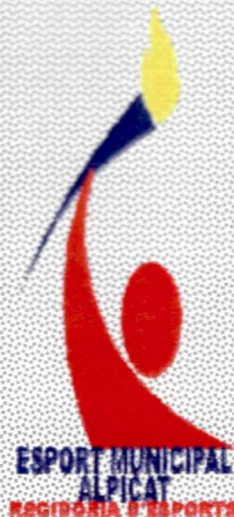
A la població d'Alpicat hi podem trobar un ampli ventall d'activitats esportives, que els clubs, associacions i entitats ofereixen a tots els públics, des dels més petits als més grans. Us convidem a que escolliu vosaltres i la vostra família l'opció que més us agradi.

Es important que si voleu aconseguir millorar o mantenir els vostres hàbits saludables, heu de practicar exercici físic moderat de manera regular controlat per un professional i complementar-ho duen una alimentació equilibrada.

Les activitats físiques que realitzeu s'han d'adaptar a les vostres característiques i necessitats. Recordeu que els objectius s'assoleixen a llarg termini i que sempre cal començar l'exercici físic a baixa intensitat i anar incrementant progressivament juntament amb el seu volum.


Anima't a fer esport!

Regidoria d'Esports



Telèfons d'interès

Regidoria d'Esports

 www.alpicat.cat


Persona contacte: Lourdes

Horari: de 9.30 a 14 hores

 973 736 006

 lmartinez@alpicat.cat


Pavelló Municipal d'Esports

 públic 973 737 811

Gestió esportiva:

Andrea Pardell

 apardell@alpicat.cat

 973 736 821

646 610 493

**Guia
d'activitats
esportives
municipals**

**Curs
2010/11**



Alpicat