

Per commemorar el Dia Mundial de l'Activitat Física, el 6 d'abril, a Argentona s'ha organitzat una ruta històrica i cultural per la vila.

El dimecres, 6 d'abril d'enguany, la regidoria d'Esports de l'Ajuntament d'Argentona, juntament amb l'Àrea Bàsica de Salut organitzen una caminada per la vila, amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física.

Aquesta proposta s'emmarca en la Campanya **Acumula 30 minuts d'activitat física cada dia. Junts per una vida activa i feliç** del Pla d'Activitat Física, Esport i Salut de la Generalitat de Catalunya. Argentona és, a més, un dels pobles inclosos en el programa *Municipis per caminar* i compta amb un mapa de rutes saludables, així com consells i recomanacions per practicar activitats esportives.

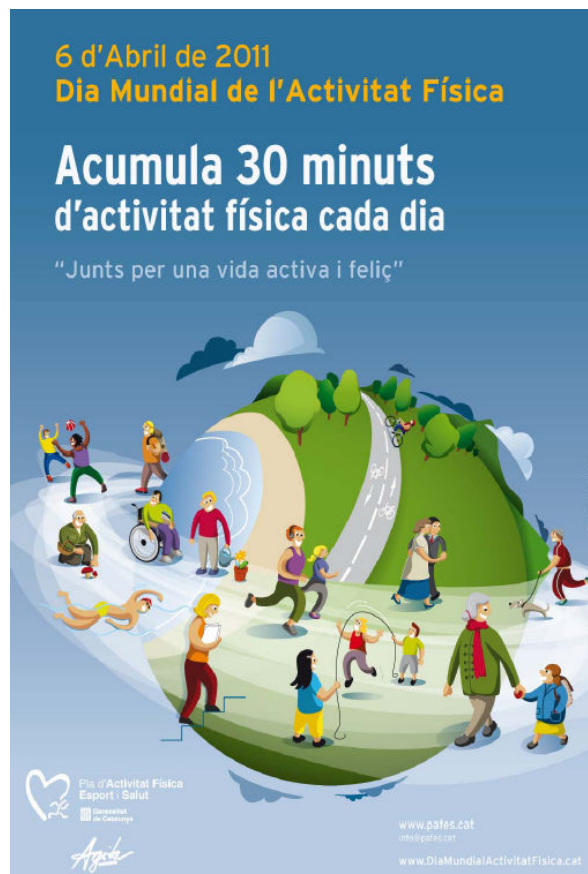
El recorregut històric i cultural durà els participants a conèixer els principals punts d'interès del municipi i té com a objectiu recordar a la ciutadania els **beneficis de realitzar exercici físic amb regularitat.**

L'activitat està pensada per a públic de totes les edats, el nivell de dificultat és baix i es recomana que els participants calcin còmodament. Es preveu cobrir la ruta en aproximadament una hora i mitja.

A partir de les 18 h, des de la plaça Nova, la passejada voltarà pel cap de Creus i la paret de les Mentides, el Museu del Càntir, Can Calopa, la font del Mig i la font Picant, entre d'altres. L'activitat és gratuïta i no cal inscripció prèvia.

Des de l'any 2001, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) impulsa el Dia *Move for Health* (de l'anglès "Per la teva salut, mou-te"), amb l'objectiu de promoure l'activitat física com a element de salut i benestar.

Trobareu més informació del Dia Mundial de l'Activitat Física al web www.diamundialactivitatfisica.cat o la secció d'esports del web municipal www.argentona.cat, directament a l'adreça <http://www.argentona.cat/index.php?mod=staticSection&id=43&sec=Ajuntament>.



Argentona, 22 de març de 2011.