

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Plaça de la Patacada	 Equilibra't 9:15 h		 Allibera't 9:15 h		
Parc Mas Iglesias	 Allibera't 11:00 h			 Equilibra't 9:15 h	
Plaça de la Juli Garola			 Equilibra't 11:00 h		 Allibera't 11:00 h
Parc Claudi Tricaz		 Allibera't 9:15 h			 Equilibra't 9:15 h
Parc García Lorca		 Activa't 11:00 h		 Allibera't 11:00 h	
Plaça Tirant lo blanc			 Activa't 16:45 h		
Parc 1 d'octubre	 Activa't 16:45 h				
Plaça de la dansa		 Activa't 16:45 h			
Plaça dels Ganxets				 Activa't 16:45 h	

 **Activa't**
Energia i vitalitat

 **Equilibra't**
Força i control corporal

 **Allibera't**
Relaxació i benestar

Els horaris de les activitats poden patir modificacions a causa de festius, condicions meteorològiques adverses o altres circumstàncies imprevistes que puguin afectar el desenvolupament de les sessions. Agraïm la vostra comprensió i recomanem comprovar els horaris abans de cada assistència.

eus es mou activitat física al carrer



**Activitats gratuïtes
i sense inscripció**

Sessions dirigides de 45
minuts de dilluns a divendres

**Per totes les
edats i nivells**

Posa't en forma, relaxa't
i guanya equilibri

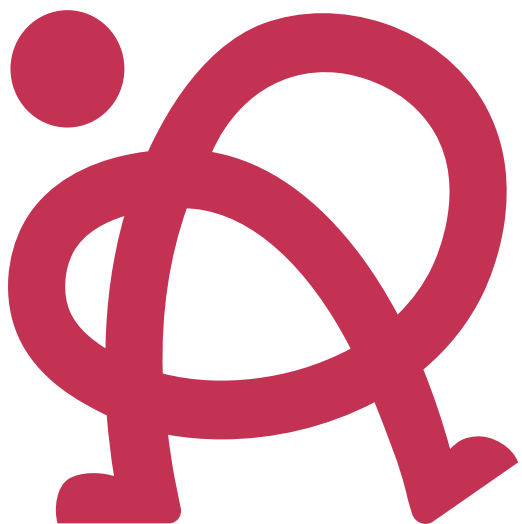
**A parcs, places
i jardins**

9 espais públics repartits
per la ciutat.



AJUNTAMENT DE REUS

Salut i Esports



Més informació

Fer activitat física és molt més que moure el cos: és cuidar-te, guanyar energia i viure amb més salut.

Activa't és energia i salut. Cada sessió et dona força, resistència i vitalitat per sentir-te millor i viure amb més benestar.

Equilibra't és benestar i seguretat. Mou-te, guanya força i equilibri i cuida el teu cos cada dia.

Allibera't és tranquil·litat i energia positiva. Mou-te, respira, relaxa't i retroba el benestar que el teu cos i la teva ment necessiten.

Segons l'OMS, amb 30 minuts d'activitat física moderada al dia, cinc dies a la setmana, ja contribueixes a mantenir un estil de vida saludable. Amb Reus es Mou, l'activitat física surt als parcs i carrers de la ciutat, dirigida per professionals i amb propostes per a tothom.

Un **programa gratuït**, inclusiu i pensat per a totes les edats i nivells. Amb sessions dinàmiques, variades i a l'abast de tothom. **Activitats de 45 minuts**, de dilluns a divendres, tant al matí com a la tarda. Vine a descobrir una manera saludable i divertida de viure la ciutat.

Gratuïtes i obertes per a tothom

Sessions dirigides per professionals, adaptables a diferents nivells de condició física per fomentar una vida activa i saludable



9 espais a la ciutat



Activa't

Energia i vitalitat

Propostes dinàmiques que combinen força i cardio per enfortir el cos, **guanyar resistència i mantenir-se en forma**. Les sessions estan pensades per millorar la mobilitat, la força, la resistència i l'estabilitat, augmentar la vitalitat i reforçar la salut cardiovascular, tot promovent un estil de vida actiu i saludable.



Equilibra't

Força i control corporal

Activitats pensades en la millora de la consciència corporal i l'equilibri. Es treballa amb **exercicis sense impacte** de força que contribueixen a frenar l'artrosi i la desmineralització òssia, per mantenir un estil de vida activa i saludable.



Allibera't

Relaxació i benestar

Sessions que connecten cos i ment a través de la respiració, l'equilibri, la mobilitat suau i la relaxació. Un espai per aturar-se i recuperar l'equilibri emocional, amb exercicis sense pressa que **ajuden a reduir l'estrès i la ansietat**, enfortir l'autoconfiança i potenciar la sensació de benestar i la qualitat de vida.