

6 d'abril

#gentactiva

Gent Activa,  
Gent Feliç



## Dia Mundial de l'Activitat Física

Del sofà a qualsevol activitat, de la consola a un partit de futbol amb els amics, de l'ordinador a la bicicleta... hi ha una petita distància de felicitat. En benefici del teu cos i de la teva ment, de la teva salut i del teu benestar.

**Acumula 30 minuts d'activitat física diària si ets adult  
i 60 minuts si ets un infant o adolescent!**

Inscriu-te i participa a:  
[esport.gencat.cat/gentactiva](http://esport.gencat.cat/gentactiva)

 **Generalitat  
de Catalunya**