

Activitat
gratuïta

MARXA NÒRDICA TERAPÈUTICA

Mou-te, respira i somriu!

Recupera energia, millora la teva mobilitat i comparteix bons moments.
Cada pas compta per el teu benestar!

Activitat segura i saludable, adreçada a persones amb:

- Limfedema post quirúrgic per càncer de mama
- Seqüeles derivades de diagnòstic de càncer
- Fibromiàlgia/Osteopenia /Osteoporosi/Artrosi
- Ansietat/Depressió

Què oferim?

- ✓ Grup adaptat a la teva situació física i emocional
- ✓ Instructors especialitzats
- ✓ Aprox.5km de marxa en entorn natural i amb bon ambient

Quan? Cada dilluns de 9:30 a 11:30h. Inici 3 novembre 2025
Si t'interessa, però t'aniria millor dimarts tarda 16:30-18:30
informa'ns, de cara a opcions futures.

On? Passatge Horta s/n, Caseta d'informació parc Collserola

Inscripcions (places limitades):

E-mail (manualidadesmsc@gmail.com)

Whattsapp 609.374.108

Instagram msc_cerdanyola

Organitza



Realitza



Club Marxa Nòrdica Collserola

Cofinança



Amb el suport del Servei de Promoció de la salut



Ajuntament de
Cerdanyola del Vallès



Cerdanyola
Ciutat del
coneixement