



# xarxa\*

monestir santfrancesc

**\*FEM BARRI**



## mou-te, balla, juga!

Un de cada quatre infants pateix obesitat. Apaga la tele i **vés a jugar al parc**. és molt més divertit!



## exercita l'autoestima!

Passes el teu temps d'oci davant d'una pantalla? **Juga en equip**, guanyaràs en intel·ligència, et donarà seguretat i faràs amistats de veritat!



## allibera endorfines!

**Surt a córrer**, les petites proteïnes que alliberes amb l'esforç físic actuen com a neurotransmissors de plaer i produeixen felicitat.

# activa't al barri!

## vetlla pel teu futur!

**Fes una activitat dirigida:** enfortiràs ossos, defenses i t'ho passaràs bé! Tindràs menys risc de patir depressió, ansietat i estrès.



## et trobaràs molt millor!

Creus que ja no pots fer esport? **Surt a passejar i rejuveniràs!** Caminar redueix els dolors articulars i augmenta la capacitat cardíoc-respiratòria.



Des  
de **0€**

Que la butxaca no sigui una excusa, al barri hi tens moltes possibilitats, informa-te'n!

Per a totes  
les edats **0-99**

Pots fer activitat física tota la vida! Als serveis mèdics poden aconsellar-te.

**On?** Al costat  
de casa!

Centres esportius públics i privats, parcs urbans, instal·lacions a l'aire lliure... i el Parc Natural de Collserola!