

## **“JO + ESPORT” SÓN LES JORNADES ESPORTIVES QUE ES DURAN A TERME ELS DIES 27, 28 I 29 A RIELLS I VIABREA**

“Jo + Esport” pretén incentivar la pràctica esportiva al municipi, combatre el sedentarisme i inculcar un estil de vida saludable

Dimecres, 18 de juliol de 2018

“Jo + Esport” es durà a terme els dies 27, 28 i 29 de juliol a Riells i Viabrea.

El municipi prepara tres dies plens d'activitats esportives per a tothom, sense límit d'edat, d'experiència o de condició física. Al “Jo + Esport” es proposen activitats, competicions, cursos, tallers, exhibicions i jocs per promoure l'activitat física i esportiva com a element principal de salut i benestar. Durant aquests dies es duran a terme activitats com sortides en bicicleta, caminades, tornejos de futbol i bàsquet, zumba, ioga, exhibicions canines i trobades de vehicles clàssics, entre d'altres.

L'esport és un element indispensable pel bon funcionament del nostre cos. L'exercici millora les funcions motores i psicològiques de les persones i es recomana que es practiquin 30 minuts al dia d'activitat física moderada durant cinc dies a la setmana. Per aquest motiu s'han organitzat aquestes jornades per sensibilitzar als vilatans i vilatanes sobre els avantatges que comporta una vida saludable gràcies a uns bons hàbits i la pràctica esportiva.

El consistori convida a tothom a participar de qualsevol de les moltes activitats que es preparen amb l'objectiu de combatre el sedentarisme i incentivar la pràctica esportiva dins el municipi. I també agraeix a les entitats i col·lectius que participen o organitzen algunes de les activitats l'ajuda i l'esforç que fan per fer el poble més saludable.

**Més informació i contacte:**

Elisabet Blanch - 646 32 28 37 - comunicacio@riellsiviabreacat