

6 d'abriu de 2023

#DMAF2023  
#PosatenMarxa  
#SumaSalut

**Gaudís era vida, met-te en marcha!**



**Dia Mondiau dera Activitat Fisica**



**Acumular 30 minuts d'activitat fisica diària  
en adults e gent grana e 60 minuts en  
enfants e adolescents milhore era qualitat de vida.**

 **Generalitat  
de Catalunya**