



# ALIMENTA EL TEU COR

II Setmana del cor  
Del 27 de setembre al 3 d'octubre 2021

## Dilluns 27 setembre

**TALLER GIM SUAU. Activitat de gimnàstica correctiva i tonificació.** CEM La Plana / 10:30-11:20h /

**INSCRIPCIÓ:** T. 93 480 27 18 o per correu: [esplugues@duetsports.com](mailto:esplugues@duetsports.com) &

**TALLER ESQUENA SALUDABLE. Millora la postura i to muscular de l'esquena.** CEM La Plana / 11:30-12:20h i

19:15-20:05h / **INSCRIPCIÓ:** T. 93 480 27 18 o per correu: [esplugues@duetsports.com](mailto:esplugues@duetsports.com) &

## Dimarts 28 setembre

**TALLER SUPORT VITAL BÀSIC. PRIMERS AUXILIS I COM FER UNA RCP. UTILITZACIÓ DEA.** Biblioteca Pare Miquel

/ 16:30-20:30h / **INSCRIPCIÓ:** Escaneja el codi QR 1 &

## Dimecres 29 setembre

**TALLER TAI-TXI.** CEM La Plana / 08:30-09:20h / **INSCRIPCIÓ:** T. 93 480 27 18 o per correu:

[esplugues@duetsports.com](mailto:esplugues@duetsports.com) &

**TALLER IOGA.** CEM La Plana / 17:15-18:05h / **INSCRIPCIÓ:** T. 93 480 27 18 o per correu:

[esplugues@duetsports.com](mailto:esplugues@duetsports.com) &

**XERRADA: CUIDANT EL NOSTRE COR AMB UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE.** Casal de Cultura Robert Brillas / 18h

/ A càrrec de Raquel Derch, dietista-nutricionista i educadora alimentària / **INSCRIPCIÓ:** Escaneja el codi QR 1 &

## Dijous 30 setembre

**TALLER CUINA SENSE PARES (joves de 14 a 18 anys).** Oficina Jove d'Emancipació / 18 a 20h / **INSCRIPCIÓ:**

Escaneja el codi QR 2

**TALLER ESQUENA SALUDABLE.** Millora la postura i to muscular de l'esquena. CEM La Plana / 10:30-11:20h /

**INSCRIPCIÓ:** T. 93 480 27 18 o per correu: [esplugues@duetsports.com](mailto:esplugues@duetsports.com) &

## Divendres 1 d'octubre

**XERRADA: CONVIURE AMB L'ARÍTMIA I EL TRACTAMENT ANTICOAGULANT.** Edifici Cadí / 17h / A càrrec de

Xavier Izquierdo, infermer / **INSCRIPCIÓ:** Escaneja el codi QR 1 &

## Dissabte 2 d'octubre

**MOSTRA COM FER UNA REANIMACIÓ CARDIO PULMONAR (RCP).** Parc Pou d'en Fèlix de les 11:30 a 12h i Rambla

Verge de la Mercè, de les 13 a les 13:30h &

## Del 27 de setembre al 10 d'octubre

**EXPOSICIÓ "MENJA BÉ, TU HI GUANYES!" (Infants).** CEM Les Moreres &

QR 1



QR 2



Activitats gratuïtes amb aforament limitat. Programació subjecte a canvis.

Organitza:



AJUNTAMENT  
D'ESPLUGUES

Amb la col·laboració de:



Diputació  
Barcelona



Institut Català de la Salut  
Equip d'Atenció Primària  
Can Vidalet | Esplugues de Llobregat



Institut Català de la Salut  
Equip d' Atenció Primària  
EAP Lluís Millet. Esplugues de  
Llobregat.



[www.duetsports.com](http://www.duetsports.com)



Creu Roja  
Esplugues de Llobregat  
Sant Just Desvern

#setmanadelcoresplugues

+info: [www.esplugues.cat](http://www.esplugues.cat)