

Vols fer exercici?

VINE! al **MOU-TE**, online o presencial

Activitats gratuïtes a l'aire lliure i adaptades a la situació sanitària actual



I a més, trobaràs les activitats del Mou-te en versió online al seu web

Consulta activitats i horaris a www.terrassa.cat/moute

Recomanacions per una vida saludable:



Persones adultes i gent gran
150 minuts setmanals d'activitat física moderada o **75 minuts setmanals** d'activitat física vigorosa



Infants
60 minuts diaris d'activitat física moderada o intensa

NOVETAT!

MOU-TE +60



Amb el suport de:



PROGRAMA D'ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE
MOU-TE
2021 tu hi guanyes!

Davant la Covid
Recorda



Mascareta



Mans netes



Més distància



Més ventilació