



Tres DiFT per triar

Any rere any les seccions territorials del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC) celebren, en diverses ciutats catalanes, el seu particular dia de la fisioteràpia (DiFT) amb l'objectiu —comú de tot el CFC— de fomentar l'activitat física i un estil de vida saludable, de la manera el més social i lúdica possible.

Aquest 2018, els escollits són els dissabtes 20 i 27 d'octubre, i el ventall de possibilitats és prou ampli perquè tothom hi trobi el seu ganxo: hi haurà una caminada popular, una sessió de marxa nòrdica i un circuit d'obstacles. I tot plegat, amb fins solidaris, és a dir que tots els diners recaptats amb les inscripcions es destinaran a diferents ONG.

Passem als detalls?

Secció lleidatana del CFC. A l'entorn del pantà de Sant Llorenç de Montgai (Camarasa, la Noguera), a quarts de deu del matí del dissabte 20, podreu gaudir d'una ruta guiada d'iniciació a la marxa nòrdica amb monitor, en un circuit de 8 km, amb un desnivell positiu aproximat de 270 m. La inscripció costarà 5 euros, i les bones vistes i l'aire pur hi estaran assegurats.

Secció gironina del CFC. A Girona mateix, també a quarts de deu del matí del dissabte 20, s'hi farà una marxa popular inclusiva amb dues distàncies (2 i 6 km) per a tots els públics. El punt de sortida i arribada serà el Parc Tecnològic de la Creueta de Girona. La inscripció serà un donatiu voluntari. Podeu anar-hi amb tota la família.

I finalment, secció tarragonina del CFC. El dissabte 27, durant tot el matí, tindrà lloc a Reus la DiFT Challenge, una cursa d'obstacles també per a tots els públics, cronometrada i solidària, que inclourà un circuit de 10 estacions a l'aire lliure i dues categories: infantil (dels 7 als 12 anys) i adults (de 2 nivells de dificultat). També donatiu voluntari solidari.

Per a més detalls, podeu consultar la pàgina web del CFC. I recordeu la màxima: qualsevol dia, qualsevol moment és bo per moure's, per suar una mica, i trobar-se millor.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

tech¬urot
kyrocream
F'activa

Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy, NZ

www.kyrocream.com