

UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

DIA MUNDIAL de l' ACTIVITAT FÍSICA i DIA MUNDIAL de la SALUT. 6 i 7 d'abril de 2011



Organitzat per:



DIA MUNDIAL DE LA SALUT

Amb la col·laboració de:



UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

ACTIVITATS ORGANITZADES EN COMMEMORACIÓ DELS DIES MUNDIALS DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE LA SALUT

6 D'ABRIL

- **7.30 - 15 h** - Jornada de Portes Obertes a les instal·lacions esportives per a les persones inscrites a la caminada mitjançant el web del saf (www.uab.cat/saf), i per a les participants a la *masterclass* de ciclisme en sala (aquestes caldrà que presentin un val per accedir a les instal·lacions).
- **10.30 -16.30 h** a la plaça Cívica:
 - 2ª Gimcana: "Què fas de festa?". Sobre seguretat vial, alcohol i sexualitat.
 - Estand informatiu sobre sexualitat i drogues
 - Estand informatiu per la promoció de la donació de sang.
- **11 - 16 h** - MercaCAU a la plaça Cívica. Mercat de material esportiu i de muntanya de 2a mà, organitzat pel Club Alpí Universitari. Més informació a www.clubalpi.cat
- **12 -13 h** - Exhibició de BOCCIA (esport per a persones amb discapacitat, reconegut com a esport paralímpic). A la plaça Cívica.
- **13.30 - 14 h** - Salutacions de la rectora de la UAB, de l'alcalde de Cerdanyola, del Secretari de Coordinació i Estratègia del Departament de Salut i del secretari general de l'Esport de la Generalitat de Catalunya a les persones participants a les activitats organitzades.
- **13.45 - 15 h** - CAMINADA SALUDABLE pels circuits de natura de la UAB. Sortida de les instal·lacions esportives de la UAB, al costat de les pistes de tennis. Hi haurà altres punts de recollida pel campus. Informació i formulari d'inscripció al web www.uab.cat/saf. Arribada a la Plaça Cívica.
- **14 - 16 h** - MASTERCLASS de ciclisme en sala. A la plaça Cívica. Informació i inscripcions a www.uab.cat/fas o al telèfon 93 581 3455.
- **15 h** - Hora de dinar: **Plaça Cívica**: dinar "**entrepà-menú saludable**" (entrepà vegetal + beguda + fruita): **5 €**. Al **restaurant de Ciències** (autoservei 2a planta) serviran un **menú complet especial**. Preu: **5,2 €**. Les persones que s'hagin inscrit a la caminada mitjançant el formulari del web del SAF o que participin a la sessió de *masterclass* de ciclisme en sala tenen descompte, presentant un val que els serà lliurat en haver-se inscrit, i hauran de pagar tan sols **2 €**.
- **15 h** - Exhibició castellera de la colla Ganàpies de la UAB, a la plaça Cívica.
- **16 h** - Passi de la pel·lícula *Invictus*, al Cinema de la plaça Cívica.

7 D'ABRIL

- **7.30 - 15 h** - Jornada de Portes Obertes a les instal·lacions esportives per a les persones inscrites a la caminada mitjançant el web del saf (www.uab.cat/saf), i per a les participants a la *masterclass* de ciclisme en sala (aquestes caldrà que presentin un val per accedir a les instal·lacions).
- **9 - 24 h** - 25 hores d'esport a la UAB. Participa en alguna de les 8 modalitats esportives: bàsquet, voleibol, esquaix, tennis, futbol, pàdel, escacs i futbol-7. Inscripcions al web del SAF (www.uab.cat/saf/competicions) fins al 5 d'abril.
- **11 - 15 h** - Donacions al Banc de sang situat a l'eix central entre plaça Cívica i Biblioteca de Socials.
- **Hora de dinar** - **Menú complet especial** en el restaurant de Ciències, a l'auto servei de la 2a planta. Preu: **5,2 €**

8 D'ABRIL

- **0 - 10 h** - 25 hores d'esport a la UAB. Participa en alguna de les 8 modalitats esportives: bàsquet, voleibol, esquaix, tennis, futbol, pàdel, escacs i futbol-7. Inscripcions al web del SAF (www.uab.cat/saf/competicions) fins al 5 d'abril.
- **7.30 - 15 h** - Jornada de Portes Obertes a les instal·lacions esportives per a les persones inscrites a la caminada mitjançant el web del saf (www.uab.cat/saf), i per a les participants a la *masterclass* de ciclisme en sala (aquestes caldrà que presentin un val per accedir a les instal·lacions).
- **19 h** - Taller *Exercicis abdominals: com fer-los bé*. Sala d'activitats 3 del SAF. Inscripcions fins una hora abans al taulell d'atenció al públic del SAF. Les persones que no siguin abonades al SAF caldrà que paguin l'entrada a la instal·lació. Places limitades.