

DIADA DEL CAMPUS SALUDABLE

19 d'abril de 2012

♥ A LA PLAÇA CÍVICA

A partir de les 11 h

- ♥ Fira de col·lectius d'estudiants i serveis UAB
- ♥ Estand sobre sexualitat i drogues. Voluntaris programa salut de la FAS.
- ♥ Parada ONG Esport Solidari Internacional. Apropa't a la realitat del poble saharauí. Recollida de material esportiu.
- ♥ Puntua la teva salut!! Mesura els teus indicadors de salut a la unitat mòbil. Amb la col·laboració d'Egarsat Sociedad de Prevención.

A les 11 h

- ♥ Xerrada sobre seguretat alimentària. A càrrec del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

♥ CAMINADES SALUDABLES

Punt de trobada i d'inici a la Plaça Cívica
Picnic especial diada 5 €

A les 13.15 h

Perímetre Campus: 8,2 km
Desnivell positiu: 220 m
Durada: 1 h 45'

Recorregut: pl. Cívica - circuit de llevant fins tendal de Lletres - circuit de ponent inici a jardí oriental d'Educació - pl. Cívica.

A les 13.15 h

Circuit de llevant: 3,9 km
Desnivell positiu: 100 m
Durada: 45'

Recorregut: pl. Cívica - Vila Universitària - torrent de Can Domènec - font del Carme - columnes d'Alfaro - Escola Enginyeria - tendal de Lletres - pl. Cívica.

A les 14 h

Circuit de ponent: 4,7 km
Desnivell positiu: 150 m
Durada: 1 h

Recorregut: pl. Cívica - jardí oriental d'Educació - camp del turó de Sant Pau - pont damunt via FGC - estació de FGC de Bellaterra - torrent de Can Domènec - Can Miró - pl. Cívica.

Es recomana portar roba còmoda i calçat esportiu o de muntanya i avituallament (aigua, fruita o entrepà). En el punt de trobada es repartirà informació sobre el recorregut i una entrada gratuïta al SAF.
No cal inscripció a les caminades, tan sols presentar-se al punt de sortida.

♥ ACTIVITATS SALUDABLES

PORTES OBERTES AL SAF

De 7.30 h a 17 h

SESSIÓ DE IOGA

De 8h a 9.30 h

Sessió de Ioga a l'Edifici d'Estudiants.

BALLADA DE COUNTRY

A les 14 h

Ballada de country a l'esplanada de l'Hemeroteca.

♥ SEXUALITAT I DROGUES

GIMCANA "QUÈ FAS DE FESTA?"

D'11 a 16 h

Gimcana sobre alcohol, sexualitat i seguretat vial. Amb la col·laboració de l'associació Sida Studi. A la Plaça Cívica.

MASTERCLASS de CICLISME EN SALA

De 13 a 15 h

Masterclass de ciclisme en sala sobre sexualitat i drogues. *Mou-te per la teva salut!* Amb la col·laboració del grup Spinlive. A la Plaça Cívica.

Cal inscriure's a la masterclass abans del 18 d'abril emplenant un formulari disponible a: www.uab.cat/fas. Places limitades.



Masterclass i Gimcana organitzades per la FAS per celebrar el Dia Mundial de la Salut 2011