

The background is a vibrant collage of geometric shapes and patterns. It features a grid of colored squares in shades of blue, orange, red, and green. Overlaid on these are various line art designs: circles, vertical lines, horizontal lines, and concentric arcs. The overall aesthetic is modern and dynamic.

# Setmanes de l'Activitat Física i la Salut

15ena Edició

Salt, del 13 al 30  
d'abril de 2026

# ÉS TEMPS DE MOURE'S!

## Salt es mou amb la 15ena edició de les SAFIS

Aquest mes d'abril, Salt torna a ser el motor de la salut i l'esport amb la celebració de les **Setmanes de l'Activitat Física i la Salut (SAFIS)**. Amb quinze anys d'història, aquest esdeveniment ja és un referent consolidat per promoure el benestar i els hàbits de vida saludables entre tota la nostra ciutadania.

Gràcies al treball conjunt de les àrees de Salut Pública i Esports de l'Ajuntament, i a la complicitat de més de quaranta entitats, associacions i empreses, presentem un programa vibrant amb més de 40 propostes per a totes les edats.

I tu, com vols cuidar la teva salut? Consulta la programació i activa't amb les SAFIS. **T'hi esperem!**

**17, 24 i 27  
de març**

**9 h. ACTIVA'T AL  
ROCÒDROM**

Zona esportiva del Pla

Per als joves de 4t de primària. Dinamitzat pels alumnes del CFGM Guia en Medi Natural i Temps de Lleure, de l'Institut Salvador Espriu.

**Dimarts,  
7 d'abril  
(Dia mundial  
de la Salut)**

**9 h. ACTIVA'T AL  
ROCÒDROM**

Zona esportiva del Pla

Per als joves de 4t de primària. Dinamitzat pels alumnes del CFGM Guia en Medi Natural i Temps de Lleure, de l'Institut Salvador Espriu.

## Dilluns, 13 d'abril

### 9.30 h. MATINAL DE L'HORT MILFULLES DE L'ATENEU

Hort de Milfulles de  
l'Ateneu

Obrim les portes de l'hort  
Milfulles de l'Ateneu a  
tothom que tingui ganes de  
tocar terra i experimentar la  
calma que aporta feinejar  
entre nogueres i plantes  
aromàtiques. Organitzat  
per Associació Milfulles i  
Ateneu Popular de Salt.

**Per a més informació:**  
692 2122 71 (Pilar).

### 16 h. SESSIÓ OBERTA DE BALLS EN LÍNIA

Plaça de l'1 d'Octubre

Organitzada per l'Associa-  
ció de Veïns del Veinat.

### 19 h. SESSIÓ DE TAITXÍ OBERTA A TOTHOM

Plaça de l'1 d'Octubre

A càrrec de l'Associació  
Amics del Taitxixuan.

## Dimarts, 14 d'abril

### 11 h. CURSA ESCOLAR AL PARC MONAR

Parc Monar

Per a alumnes de 6è de  
primària i 1r i 2n d'ESO.  
Organitzada i dinamitzada  
pels alumnes del CFGM  
Guia en Medi Natural i  
Temps de Lleure, de l'Insti-  
tut Salvador Espriu.

## Dimecres, 15 d'abril

### 9.15 h. "ACTIVAT AMB LA NATURA" SESSIÓ D'EXERCICI FÍSIC I CAMINADA

Punt de trobada: Davant  
dels pisos de la Gassol

Programa "Activitat Física  
de Dipsalut", amb David  
Ruiz, del Consell Esportiu  
del Gironès.

### De 9.30 h a 11.30 h. INICIACIÓ AL IOGA

Pavelló Municipal  
d'Esports

Vine a aprendre tècniques  
bàsiques de respiració, es-  
tiraments i postures amb la  
Paula Ramirez. Organitzat  
pel Casal dels Infants.  
Inscripcions a l'Instagram  
del Casal dels Infants.

### 9.30 h. MATINAL DE L'HORT MILFULLES DE L'ATENEU

Hort de Milfulles  
de l'Ateneu

Obrim les portes  
de l'hort Milfulles de  
l'Ateneu a tothom que  
tinguin ganes de tocar  
terra i experimentar la  
calma que aporta feinejar  
entre nogueres i plantes  
aromàtiques. Organitzat  
per Associació Milfulles i  
Ateneu Popular de Salt.

**Per a més informació:**  
692 2122 71 (Pilar).

### 9.30 h. TROBADA D'EDUCACIÓ FÍSICA

Zona esportiva del Pla

Amb 2n de primària,  
organitzada pels mestres  
d'educació física de les  
escoles de Salt.

### De 10 h a 11.30 h. RUTA SALUDABLE PER LES DEVESES

Punt de trobada: Plaça de  
la Llibertat.

Organitzada per  
Promoció de la Salut de  
l'Associació Contra el  
Càncer de Girona i Salt.

### 11 h. SESSIÓ OBERTA DE TXIKUNG

Plaça de l'1 d'Octubre

Organitzada per l'Associa-  
ció de Fibromiàlgia de Salt.

### 17 h. ESCAPE ROOM - SALT INFECTAT!

Estació Jove de Salt

Activitat itinerant adreça-  
da a reflexionar sobre les  
relacions tòxiques i com  
prevenir-les, organitzada  
per Salt Jove.

## Dijous, 16 d'abril

**9.30 h. INICIACIÓ I PERFECCIONAMENT DE MARXA NÒRDICA**  
Sortida: Centre de Recursos de la Gent Gran

Recorregut per les Deveses de Salt amb Nordic Walking Girona. Projecte "Salut i natura inclusiva a la vora del Ter" del Consorci del Ter i Dipsalut.

**9.45 h. SESSIÓ OBERTA DE ZUMBA**  
Plaça de l'1 d'Octubre

Organitzada per l'Associació de Fibromiàlgia de Salt.

**De 10 h a 11.30 h. SESSIÓ DE TAIJI A L'ESPAI AMB COR**  
Passeig Marquès de Camps, 6

Amb l'Amàlia Rispaü.  
Organitza Càritas Salt.

**De 19.30 h a 21 h. SESSIÓ DE CAPOEIRA OBERTA A TOTHOM**

Plaça de l'1 d'Octubre

Amb l'Associació Capoeira Canigó.

## Divendres, 17 d'abril

**De 9.30 h a 11 h. COM ENTRENAR LA FORÇA MUSCULAR A CASA**  
Factoria Cultural Coma Cros. Aula 4

Amb Cristina Pallarols, fisioterapeuta de l'Associació Contra el Càncer Girona. Organitzat per l'Associació Contra el Càncer Girona i Salt.

## Dilluns, 20 d'abril

**9.30 h. MATINAL DE L'HORT MILFULLES DE L'ATENEU**  
Hort de Milfulles de l'Ateneu

Obrim les portes de l'hort Milfulles de l'Ateneu a tothom que tingui ganes de tocar terra i experimentar la calma que aporta feinejar entre nogueres i plantes aromàtiques. Organitzat per Associació Milfulles i Ateneu Popular de Salt.  
**Per a més informació:**  
692 2122 71 (Pilar).

## Dimarts, 21 d'abril

**9 h. ACTIVA'T AL ROCÒDROM**  
Zona esportiva del Pla

Per als joves de 4t de primària. Dinamitzat pels alumnes del CFGM Guia en Medi Natural i Temps de Lleure, de l'Institut Salvador Espriu.

**11 h. INICIACIÓ AL IOGA I TXI-KUNG**  
Plaça de l'1 d'Octubre

Organitzada per l'Associació de Fibromiàlgia de Salt.

**19 h. DANSA FORRÓ**  
Plaça de l'1 d'Octubre

Dansa brasilera a l'aire lliure, organitzat per l'Ateneu Popular de Salt.

## Dimecres, 22 d'abril

**9 h. RODAJOC**  
Parc Monar

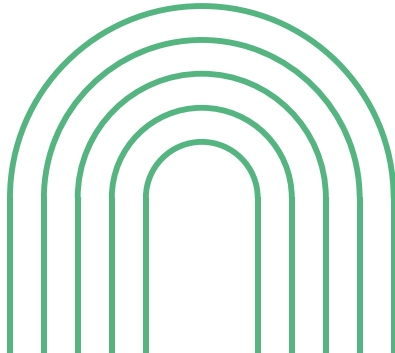
Per a alumnes de 3r de primària, organitzat pel Consell Esportiu del Gironès.

**9.30 h. MATINAL DE L'HORT MILFULLES DE L'ATENEU**  
Hort de Milfulles de l'Ateneu

Obrim les portes de l'hort Milfulles de l'Ateneu a tothom que tingui ganes de tocar terra i experimentar la calma que aporta feinejar entre nogueres i plantes aromàtiques. Organitzat per Associació Milfulles i Ateneu Popular de Salt.  
**Per a més informació:**  
692 2122 71 (Pilar).

**9.15 h. "ACTIVA'T AMB LA NATURA" SESSIÓ D'EXERCICI FÍSIC I CAMINADA.**  
Punt de trobada: Davant dels pisos de la Gassol

Programa "Activitat Física de Dipsalut", amb David Ruiz, del Consell Esportiu del Gironès.



## Divendres, 24 d'abril

### 9 h. ACTIVA'T AL ROCÒDROM

Zona esportiva del Pla

Per als joves de 4t de primària. Dinamitzat pels alumnes del CFGM Guia en Medi Natural i Temps de Lleure, de l'Institut Salvador Espriu.

### De 17 h a 19.30 h. CORREM? IV CURSA D'OBSTACLES INFANTIL I JUVENIL

Parc de la Massana

A càrrec de Juguem? - Patis i Places.

## Dissabte, 25 d'abril

### De 9.45 h a 10.45 h. MOU-TE AMB EL VEÏNAT!

Plaça de l'1 d'Octubre

Activitat d'exercici físic al ritme de la música, organitzada per l'Associació de Veïns del Veïnat i dinamitzada per l'Eva.

### 11 h. "BALLANT FLAMENC TAMBÉ ES MOU EL COR"

Plaça 1 d'octubre

Exhibició de flamenc i classe oberta amb Mari Búrdalo, de la Associació Cultural Algarabía.

## Dilluns, 27 d'abril

### 9.30 h. MATINAL DE L'HORT MILFULLES DE L'ATENEU

Hort de Milfulles de l'Ateneu

Obrim les portes de l'hort Milfulles de l'Ateneu a tothom que tingui ganes de tocar terra i experimentar la calma que aporta feinejar entre nogueres i plantes aromàtiques. Organitzat per Associació Milfulles i Ateneu Popular de Salt.

**Per a més informació:**  
692 21 22 71 (Pilar).

### 18 h. CELEBREM BALLANT EL DIA INTERNACIONAL DE LA DANSA.

Passeig Ciutat de Girona

Mostra de diferents estils a càrrec de l'Escola de Dansa Nou Espiral de Salt.

## Dimarts, 28 d'abril (Dia Mundial de la Salut Laboral)

### 10.30 h. CIRCUIT D'ACTIVITAT FÍSICA SÈNIOR

Passeig Ciutat de Girona

Amb la col·laboració dels alumnes del cicle mitjà d'Atenció a Persones en Situació de Dependència, de l'Institut Vallvera. Acte organitzat per la Comissió per a la Sensibilització i Promoció de l'Envel·liment Actiu i Saludable (Centre de Dia Les Bernardes, Fundació Les Vetes, Centre de Recursos de la Gent Gran, Pla d'envelliment quilòmetre zero, Casal Cívic Les Bernardes).

## Dimecres, 29 d'abril

### 9.15 h: "ACTIVA'T AMB LA NATURA" SESSIÓ D'EXERCICI FÍSIC I CAMINADA

Punt de trobada: Davant dels pisos de la Gassol

Programa "Activitat Física de Dipsalut", amb David Ruiz, del Consell Esportiu del Gironès.

### De 10.30 h a 12.30 h: "PEDALA PER LA TEVA SALUT"

Passeig Ciutat de Girona

Dinamitzat per personal sanitari de l'ABS Salt.

## Dijous, 30 d'abril

### De 9.30 h a 10.30 h. MIRA COM BALLO!

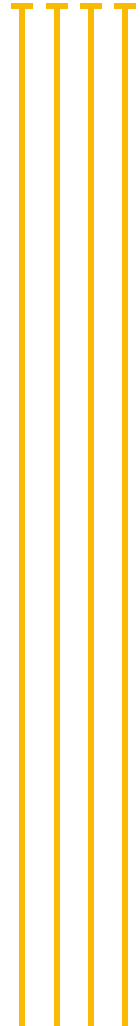
Passeig Ciutat de Girona

Per a escolars de 1r de primària, a càrrec Glòria Rovira, professora de dansa i els alumnes de dansa de l'EUSES.

### De 11.15 h a 12.15 h. SEGUEIX EL RITME

Passeig Ciutat de Girona

Per a joves de 5è de primària, a càrrec Glòria Rovira, professora de dansa i els alumnes de dansa de l'EUSES.



## I A MÉS, A MÉS...

### **ESCRITURA TERAPÈUTICA** (aparador de lectures).

Selecció de llibres i recursos que exploren l'escriptura com a eina de reflexió personal i benestar emocional. L'escriptura terapèutica parteix de la idea que posar per escrit allò que pensem o sentim pot ajudar-nos a ordenar idees, donar nom als estats d'ànim i comprendre millor què ens està passant. Biblioteca Lu Bohigas.

**"ARXIUS ESPORTIUS"**: Exposició física i virtual sobre fons documentals, gràfics, material i objectes propis de l'esport saltenc. La trobareu a l'Arxiu Municipal de Salt i a les xarxes socials de l'Arxiu. Amb la col·laboració del Museu de l'Aigua de Salt.

### **TALLERS FORMATIUS SOBRE ESPORT I NUTRICIÓ.**

Per a joves de batxillerat, a càrrec de professionals d'EUSES.

**NATACIÓ**, per als alumnes de 1r de primària, a càrrec de monitors d'Eurofitness Salt.

**MISSATGES SALUDABLES** a Ràdio Salt.

# T'HI ESPEREM!

L'Ajuntament de Salt anima a tots els veïns i veïnes a participar-hi i gaudir d'una programació variada i enriquidora.

Per a més informació o canvis d'última hora, visiteu el web municipal [www.salt.cat](http://www.salt.cat) o seguïu-nos a les xarxes socials [@viladesalt](https://www.instagram.com/viladesalt).



**Dipsalut**

Organisme de Salut Pública  
Diputació de Girona



**Generalitat  
de Catalunya**

Girona



**Diputació de Girona**

**COL-LABORADORS:** EUSES, Institut Salvador Espriu de Salt, Ateneu Popular de Salt, Associació Milfulles, Associació Amics del Taitxitxuan de Salt, Consorci del Ter, Nordic Walking Girona, Biblioteques Públiques de Catalunya, Mercat Municipal de Salt, Associació Capoeira Canigó, Associació de Veïns del Veïnat de Salt, Bonpreu, Consum Cooperativa, Centre Comercial Espai Gironès, Nupi Cafè, Eurofitness Salt, ABS Salt, Associació de Fibromiàlgia de Salt, Asociación Cultural Algarabía, Consell Esportiu del Gironès, Associació contra el Càncer de Salt i Girona, Fundació Les Vetes, Centre de Dia Les Bernardes, Casal Cívic i Comunitari Salt - Les Bernardes, Institut Vallvera, CBS Gironès-Salt, Escola de Dansa Nou Espiral de Salt, Fundació Heka, Càritas Salt.