

II Setmana de l'Activitat Física per a professionals de l'IAS



CaDa PaS CoMPTa 
ToT MoViMenT CoMPTa
CADA MINUT CoMPTa 

DIA MUNDIAL DE
DMAF
6 D'ABRIL
L'ACTIVITAT FÍSICA

Del 7, 8, 9 i 21 d'abril de 2026

Parc Hospitalari Martí i Julià

Organitza: Servei de Prevenció de l'IAS

II Setmana de l'Activitat Física per a professionals de l'IAS

Presentació

L'Institut d'Assistència Sanitària (IAS) celebrarà el Dia de l'Activitat Física amb l'organització de diverses activitats dirigides a promoure l'exercici físic entre les persones treballadores. Entre les propostes previstes, s'inclouen tallers específics de treball cardiovascular i sessions orientades a la prevenció dels trastorns musculoesquelètics.



Inscripcions per a
les activitats de
la Setmana

Programa

DIMARTS 7 d'abril

De 07.10h a 8.00h // 14.10h a 15.00h // De 15.10h a 16.00h // De 19.45h a 20.45h (per a professionals del torn de nit)

Taller de Pilates

Cristina Delgado, fisioterapeuta del Servei de Prevenció.

[Aula de docència de l'Hospital Santa Caterina.](#) // [Cal portar màrrega.](#)

El pilates és un mètode d'entrenament que combina moviments controlats, respiració i concentració mental per a la millora del control postural, la flexibilitat i enfortiment muscular. Aquest mètode està recomanat per a la millora i prevenció del mal d'esquena.

DIMECRES 8 d'abril

De 14.00h a 15.00h

Taller de ball Bachata

Dani Mut, fisioterapeuta del Servei de Rehabilitació Cardíaca.

[Gimnàs Edifici Til·lers.](#)

Aquest és un taller per aprendre els passos bàsics de bachata mitjançant el moviment al ritme de la música.

DIJOUS, 9 D'ABRIL

De 08.00 a 09.00h

Classe d'activació. Mobilitat i hipopressius

Dani Mut, fisioterapeuta del Servei de Rehabilitació cardíaca de l'IAS.

[Gimnàs Edifici Til·lers.](#)

Taller per aprendre conceptes bàsics del mètode hipopressiu, juntament amb algunes posicions bàsiques, enfocat a facilitar el moviment.

De 15.30h a 17.00h

Caminada popular per les Deveses de Salt

Ruta circular que es pot retallar en qualsevol punt per a qui prefereixi escurçar la caminada.

[Punt de trobada: zona enjardinada davant del menjador de personal.](#)

DIMARTS, 21 D'ABRIL

De 08.15h a 09.15h

Sessió general hospitalària:

Com podem integrar l'activitat física a la nostra rutina diària?

Cristina Delgado, fisioterapeuta del Servei de Prevenció de l'IAS.

Marta Juanola, psicòloga del Servei de Prevenció de l'IAS.

Sala d'actes de l'Hospital Santa Caterina.

DIUMENGE 10 de maig

De 09.00h a 14.00h

I Torneig de pàdel per a professionals de l'IAS

BreakPàdel Avellaneda.

Nivell fàcil/mitjà i difícil

14 places per ordre d'inscripció // Preu: 5 euros per persona

Inscripcions del 7 al 14 d'abril a partir de les 12h a: carla.sole.ias@gencat.cat

**+informació per a
les inscripcions del
Torneig de pàdel**

