

6 aprile

Muovi la vita

#DMAF2022

#gentactiva

#moulavida



Giornata mondiale dell'attività fisica

Adulti e anziani: 150-300 minuti settimanali di attività fisica d'intensità moderata e, almeno 2 giorni a settimana, esercizi per rafforzare i muscoli

Bambini e adolescenti: 60 minuti al giorno di attività fisica d'intensità sia moderata che vigorosa e, almeno 3 volte a settimana, esercizi per rafforzare muscoli e ossa



**Generalitat
de Catalunya**