

# CALENDARI FORMACIÓ EN SALUT I BENESTAR

## 3 r TRIMESTRE 2023



### 3r TRIMESTRE

#### ABRIL

#### MAIG

#### JUNY

#### ACTIVITAT FÍSICA SALUDABLE

Dimarts 14:15h  
Dijous 14:15h

#### ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Dimecres 14:00h  
Menjador TCM1

#### MARXA NÒRDICA

Trobada davant del TCM6

25 ABRIL

2 MAIG

9 MAIG

16 MAIG

23 MAIG

30 MAIG

3 JUNY

13 JUNY

20 JUNY

27 JUNY

#### IOGA

Aula Polivalent TCM3

27 ABRIL

4 MAIG

11 MAIG

18 MAIG

25 MAIG

1 JUNY

8 JUNY

15 JUNY

22 JUNY

#### DINAR AMB L'EXPERT

19 ABRIL  
OLIS  
VEGETALS

17 MAIG  
TALLER  
AMB EL XEF



#### ABRIL MARXA NÒRDICA

- Formador: Anabel Casanovas Fisioterapeuta i PDI a ESCS TecnoCampus. Postgrau i Màster universitari en Fisioteràpia del Tòrax.
- Objectiu: Explicar la tècnica i capacitar als assistents perquè puguin realitzar marxa nòrdica pel seu compte.



INSCRIPCIONS



#### ABRIL I MAIG DINAR AMB L'EXPERT

- Formadors: Jordi Sarola, nutricionista i PDI associat de l'ESCST; Alex Ortiga, cuiner, formador i showcooking, especialista en tallers de cuina saludable.
- Objectiu: Aprofundir coneixements sobre aliments i nutrients, i cuinar elaboracions saludables.



INSCRIPCIONS



#### MAIG I JUNY IOGA

- Formadora: Carina Roldán
- Objectiu: realitzar sessions setmanals de pràctica de ioga hatha/ vinyasa on es realitzaran exercicis d'estirament, relaxació, meditació i respiració.



INSCRIPCIONS



#### JUNY NEW ACTIVITY

MÉS INFORMACIÓ AVIAT

Organitzat per Campus Saludable i Sostenible (CSS) i Formació Interna



\*Aquest calendari pot ésser modificat. Informació i les inscripcions de cada activitat s'enviarà per correu electrònic les setmanes prèvies en cas de dubte o suggeriment podeu escriure a [campussaludable@tecnocampus.cat](mailto:campussaludable@tecnocampus.cat) o contactar-nos a través de Instagram: [@vlucampusaludable](https://www.instagram.com/vlucampusaludable)