

## Què és l'espai lúdic?

L'espai lúdic és un circuit de salut constituït per diferents mòduls d'activitats que formen un recorregut que permet treballar les facultats físiques i sensorials de la gent gran, en especial, però també les de la resta de la població.

## Cinc raons per utilitzar l'espai lúdic

1. Per estar en forma.
2. Per distreure's.
3. Per no rovellar-se.
4. Per fer salut.
5. Per relacionar-se amb altres persones.



## Com el podeu gaudir?

El vostre ajuntament organitza sessions formatives per explicar-vos l'ús correcte dels aparells. Disposa també de guies de buxaca que descriuen els exercicis.  
Informeu-vos-en.

A més, podeu consultar el cartell amb la descripció dels mòduls que teniu al mateix espai lúdic.

És important que feu bé els exercicis i al vostre ritme, per notar-ne les millores.



## Mou-te avui. Ho notaràs demà.

Estar en forma contribueix a millorar la qualitat de vida.

Per ajudar-vos a aconseguir-ho posem al vostre abast el nou espai lúdic.

Millioreu la vostra coordinació i forma física avui, ho notareu demà.