

Sessions formatives amb l'Escola de Salut Umivale Activa (2026)

Per aquest any s'ha incorporat un nou pla formatiu referent al foment de l'activitat física, dins de la programació formativa de l'Escola de Salut Umivale Activa, en línia i gratuïta a tota la plantilla. Seguint amb la programació, la sessió formativa més immediata és la del divendres 27 de febrer, dins del **pla formatiu anual Foment de l'activitat física, compost per 7 sessions** (es pot realitzar el pla formatiu complet o bé, només aquelles sessions que us interressi).

La sessió estarà impartida per professionals especialistes que incidiran de la importància de la pràctica esportiva, que juntament amb l'alimentació i el descans, són aspectes indispensables per a garantir un bon estat de salut integral.

Data	Hora	Modalitat	Durada	Tema
<i>Divendres 27 de febrer</i>	<i>9:30h</i>	<i>virtual</i>	<i>30 minuts</i>	<i>El teu cos està fet per moure's</i>

Inscripcions i més informació: <https://umivaleactiva.es/prevencion-y-salud/promocion-de-la-salud/escuela-de-salud/programa-practica-deportiva>

Important:

- Cal inscripció prèvia per a rebre les credencials d'accés.
- La sessió es gravarà i estarà disponible posteriorment per a les persones inscrites.

Els programes de formació són els següents:

Benestar Emocional	Higiene de la Son	Nutrició i Alimentació Saludable	Cuida la teva esquena	Foment de l'activitat física
6 de març	13 de febrer	20 de març	6 de febrer	27 de febrer
8 de maig	13 de març	24 d'abril	12 de juny	27 de març
5 de juny	29 de maig	22 de maig	11 de setembre	15 de maig
2 d'octubre	26 de juny	25 de setembre	13 de novembre	19 de juny
6 de novembre	10 de juliol	16 d'octubre	Escollir només un dia	18 de setembre
	4 de setembre	20 de novembre		23 d'octubre
	30 d'octubre	4 de desembre		16 de gener 2027
	27 de novembre	22 de gener 2027		
		12 de febrer 2027		