



# MOU-TE



A finals d'aquest mes de juny l'Hospital Sant Rafael ha posat en marxa la campanya 'Pas a pas' amb la intenció d'animar col·laboradors i col·laboradores a fer exercici físic pujant escales, a fi de potenciar els beneficis que això comporta per a la salut. Amb aquest objectiu, s'han col·locat cartells sobre el projecte als ascensors i a les escales, i també, a cada planta, pòsters on s'expliquen els beneficis, tant a nivell físic com psicològic, de realitzar aquesta activitat física. Podeu accedir als diferents materials del projecte [aquí](#).

Així mateix, el Centre posa a disposició del personal col·laborador una activitat tan beneficiosa com és la [pràctica de Pilates](#), que contribueix, entre altres aspectes, a estilitzar i tonificar el cos, millorar la postura, guanyar flexibilitat i articular la columna. Els horaris de les classes són els dilluns, de 14.30 a 15.30 h; dimarts, de 15 a 16 h, i dimecres, de 14.45 a 15.45 h.



Vine i prova una sessió  
Places disponibles

correu contacte: [patricioeisenberg@hotmail.com](mailto:patricioeisenberg@hotmail.com)

## Fem Salut! JA TENIM OBERTA LA PISCINA

L'ús és exclusiu al personal col·laborador del Centre.

MANTINGUES LA DISTÀNCIA DE  
SEGURETAT.

PER LA NOSTRA SALUT,  
RESPECTEM LES NORMES.

HORARI:  
07.00 A 09.00H  
12.30 A 15.00H  
19.30 A 22.00H

Us recordem que és responsabilitat de cadascú de nosaltres el bon ús de les instal·lacions, així com la nostra pròpia seguretat.

