Aquests dies, els mercats et sorprendran amb activitats per a tu i per a tota la família: **tallers, *showcooking*, *zumba*, triatló, xerrades, consells de nutrició, tastets, nit de tapes, *personal shopper*, música, bicicletada...** A quina t'apuntaràs?

Consulta aquest programa!

estimo
el meu mercat

A prop del teu cor
amb la nutrició, la salut i l'esport

Mercat del Lleó de Girona
www.mercatlleo.cat
info@mercatlleo.cat

Mercat de Lloret
Tel. 972 36 19 12
www.lloret.cat

Mercat d'Olot
Tel. 972 26 01 52 / Ext. 3
www.mercatdolot.cat

Mercat de Palafrugell
Tel. 972 6118 20
ipep@palafrugell.cat

Mercat de Palamós
Tel. 630 37 94 61
mercatmunicipalpalamos@gmail.com

Mercat de Roses
Promoció Econòmica, tel. 972 15 25 21
promocioeconomica@roses.cat

Mercat de Salt
Tel. 972 23 38 26
mercatdesalt@gmail.com

Mercat de Sant Feliu de Guíxols
Tel. 972 32 70 33
promocioeconomica@guixols.cat

més informació al web ***estimoelmeumercat.ddgi.cat***

Setmana Internacional dels Mercats

Del 17 de maig al 2 de juny de 2019

OFERTES
TALLERS · *SHOWCOOKING*
ZUMBA · TRIATLÓ · BICICLETADA
XERRADES · CONSELLS DE NUTRICIÓ
TASTETS · NIT DE TAPES
PERSONAL SHOPPER
MÚSICA

Diputació de Girona #estimaelteumercat #LYLM2019

Els mercats tenen ànima i són el cor dels nostres pobles i ciutats.

Com cada any, la Xarxa de Mercats Sedentaris de Girona celebra la Setmana Internacional dels Mercats.

«Love your local market» reuneix més de 4.000 mercats d'una vintena de països d'arreu del món.

18 de maig

Mercat de Lloret
Fes un donatiu per ajudar a la investigació contra el càncer i emporta't un davantal.
Ofertes de productes al mercat.

Mercat de Palafrugell
A les 10.30 h
Taller/xerrada: «Transforma la teva alimentació en un estil de vida saludable». A càrrec de Carlos Pérez, divulgador científic i investigador. Activitat gratuïta.
Cal inscripció prèvia al telèfon 972 611 820.

Mercat de Roses
De les 10.00 a les 12.00 h
Coneix els productes de temporada i aprèn a comprar i a cuinar producte fresc.
Activitat gratuïta. Places limitades.
Inscripció prèvia: 972 152 521 o via web: *inscripcions.roses.cat.*

Mercat de Salt
A les 9.00 h
Vine al mercat en bici. Esmorzar i visita a les hortes de Salt.
Activitat gratuïta. Inscripció prèvia.

A les 11.30 h
Xerrada: «Els hàbits esportius per a la millora de la salut». A càrrec d'EUSES. Activitat gratuïta.
Inscripció prèvia.

Mercat de Sant Feliu de Guíxols
A partir de les 10.00 h
XXX Triatló de Sant Feliu.
Duatló iniciació prebenjamí, benjamí i aleví, i aquatló infantil-cadet.
Preu: a partir de 6 €.
Més informació:
www.clubaquaticxaloc.com

A partir de les 13.30 h
Triatló esprint (adults)
Preu: a partir de 10 €.
Més informació:
www.clubaquaticxaloc.com.

A partir de les 16 h
Degustació i venda de productes del mercat cobert municipal al passeig del Mar. «Amb la nutrició i la proximitat». Activitat gratuïta.

24 de maig

Mercat d'Olot
A les 17.30 h i a les 18.30 h
Música folk al mercat.

Mercat de Palamós
De les 10.00 a les 12.00 h
Showcooking de productes de temporada. A càrrec d'un professional vinculat a la salut.

25 de maig

Mercat del Lleó de Girona
A les 11.00 h
Sessió de *zumba* a la plaça.
Oberta a tothom (hi col·labora: GEiEG).

A les 11.45 h
Consells d'alimentació saludable per a després de l'exercici físic.
A càrrec de la Dra. Anna Costa, dietista-nutricionista.

A les 12.00 h
Tastets d'alimentació saludable després de l'exercici físic, sota la supervisió de la Dra. Anna Costa.
Només per als participants a la sessió de *zumba*. Activitat gratuïta. Inscripció prèvia.

Mercat de Lloret
De les 11.00 a les 12.00 h
Tast de productes del mercat.

Mercat d'Olot
A les 11.00 i a les 12.00 h
Música folk al mercat.

Mercat de Salt
A les 12.00 h
Xerrada: «Les herbes remeieres del nostre entorn». A càrrec de Fina Caparrós i Joan Puig.
Activitat gratuïta. Inscripció prèvia.

Mercat de Sant Feliu de Guíxols
A les 11:00 h
Taller de cuina amb Thermomix.
Activitat gratuïta.

31 de maig

Mercat de Palamós
De les 10.00 a les 12.00 h
Showcooking de productes de temporada. A càrrec d'un professional vinculat a la salut.

1 de juny

Mercat d'Olot
A les 11.00 h
Assistent personal per comprar al mercat.
Cal inscripció prèvia.
Places limitades. Activitat gratuïta.

2 de juny

Mercat de Palafrugell
A les 8 h
34a Marxa de la Garoina.
Sortida de la plaça de Can Mario.
Preu: a partir de 7 €.
Més informació:
aepalafrugell.org/marxa-de-la-garoina.