Esquena Sana

Red adscrita CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

Esquena Sana és una activitat basada en estiraments de totes les extremitats corporals, també en algun moment es posa en èmfasi el treball de força de la zona abdominal i lumbar (principalment) i permet treballar el control de la respiració. En aquesta hi participen persones adultes i gent gran. Té lloc dos dies a la setmana amb una duració d'una hora cada sessió en el centre Salutseròs. És d'intensitat moderada, per la qual cosa no permet arribar als mínims setmanals d'activitat física establerts per l'OMS. L'activitat està dirigida per una fisioterapeuta i té un preu de 36€ mensuals. Aquesta es desenvolupa des d' Octubre/Novembre fins al mes d'Abril. És una activitat de qualitat acceptable

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Andrea Bieto Pons (690213646) (bieto95.a@gmail.com)

Fecha de última actualización de la actividad

03/01/2022

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Mossèn Ferran 27 25183 Seròs Seròs Lleida Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 01/10/2020 a 30/04/2021

Página web del proyecto

https://salutseros.com/