Ioga

Red adscrita CAT

Temas

Infancia, Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

En l’activitat de Ioga trobem persones de diferents franges d’edat i condició física. Aquestes classes estan dirigides per una instructora la qual guia als participants en les diferents postures (estiraments), exercicis respiratoris i meditació. Aquesta activitat es té lloc un dia a la setmana, amb una duració de 90 minuts i d’intensitat lleugera. Aquesta no permet arribar als mínims d’activitat física establerts per l’OMS en cap de les franges d’edat. L’activitat es desenvolupa en el centre Salutseròs i és de pagament. La seva temporalitat és d’Octubre a Maig (aproximadament). És una activitat de qualitat acceptable.

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Andrea Bieto (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 Seròsalut Seròs Lleida Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 01/10/2020 a 31/05/2021

Página web del proyecto

https://salutseros.com/