

Manteniment

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

Aquesta activitat té lloc al poliesportiu municipal i està dirigida per un tècnic esportiu. L'activitat consisteix en un circuit amb diferents estacions, amb especial èmfasi al treball de força amb el propi pes, pesos lliures... Però també hi apareixen moviments aeròbics tots ells amb un descans mínim. Totes les participants són dones majors de 50 anys, tot i que està oberta a tothom. És d'intensitat vigorosa i es duu a terme dos dies a la setmana durant una hora. Aquesta permet assolir els mínims d'activitat física setmanals recomanats per l'OMS en persones d'entre 18 i 64 anys i majors de 65. És una de les activitats que formen part del "pack" que ofereix el poliesportiu, amb una quota de 30€ mensuals. 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 Montmaneu s/n 25183 Seròs Poliesportiu Seròs Lleida Catalunya España



Fecha de la Actividad

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