

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

Taller d'activitat física per a persones grans

Taller setmanal dirigit a persones majors de 65 anys que vulguin millorar la seva salut física. A cada sessió es treballaran aspectes diferents (força, flexibilitat, motricitat, resistència...) adaptat als diferents nivells i tenint en compte les limitacions físiques que puguin tenir. Tot això es farà mitjançant el joc, el ball i altres tècniques. A més, es completarà amb altres sessions sobre temes que puguin influir en la salut de les persones grans mitjançant professionals de la fisioteràpia, nutrició i medicina.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Laia Vilanova (972272222) (laia.vilanova@creuroja.org)

Fecha de última actualización de la actividad

19/11/2021

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Hondures 3 17800 Olot Olot Girona Catalunya España



Página web del proyecto

https://www.facebook.com/CreuRojalaGarrotxa/?ref=aymt_homepage_panel