

Gimnàstica de manteniment

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

Curs de gimnàstica física per a persones grans del municipi de Bàscara (Bàscara, Calabuig i Orriols). Inscripcions a la Llar del Pensionista de Bàscara (No cal ser soci per beneficiar-se d'aquesta activitat)

Els objectius generals del curs de Gimnàstica Física de Manteniment són:

Realitzar
exercici físic en grup

Combatre el sedentarisme

Fomentar un envelliment actiu i
satisfactori alhora que es tonifica el cos i es genera un espai de relació social.

Com a objectius concrets del curs, destaquem:

Augmentar i/o mantenir la força muscular.

Millorar la capacitat cardiorespiratòria.
Millorar la coordinació i l'equilibri.

Millorar la postura.

Ajudar a controlar el pes.

Millorar i/o mantenir la mobilitat articular.

Ensenyar exercicis i estiraments.

Prevenir caigudes
Mantenir i millorar autonomia

Reforçar el sentiment de vàlua de la gent gran.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Junta Directiva Llar del Pensionista de Bàscara (606048238) (llardelpensionistadebascara@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Bàscara

Fecha de última actualización de la actividad

22/12/2020

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Plaza Major 2 17483 Bàscara Bàscara Girona Cataluña España



Imagen de la Actividad

GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Iniciem les sessions el dimarts 10 de SETEMBRE a les 15:30h

Horari: dimarts de 15:30 a 16:30h

Lloc: Sala Municipal de Bàscara



Per a més informació:

Ajuntament 972 56 00 07

Jubilus 972 21 77 12