

Gimnàstica suau i relaxació

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

En el curs es practiquen diverses tècniques de relaxació i de gimnàstica suau, englobades dins les anomenades "tècniques de cos i ment". Tot plegat amb l'objectiu de prevenir enfermetats cardiovasculars, obesitat, diabetis així com fibromialgia o fatiga crònica. També ajuden a vèncer les pors, l'estrès diari tot carregant energia i vitalitat.

Es realitza tots els dilluns i dimecres en horari de 10 a 11h del matí.

L'activitat forma part d'un seguit d'activitats gratuïtes que ofereix l'Ajuntament de Rosselló als seus veïns empadronats.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Activitat oberta a població adulta de 65 anys en amunt)

Persona de contacto

Elisa Torrelles (669 586 813) (serveissocials@rossello.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Rosselló

Fecha de última actualización de la actividad

05/01/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Major 61 25124 Casal Rossellonès Rosselló Lleida Catalunya España

