

Classes de gimnàstica de salut de l'esquena

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

L'activitat té com a objectiu general millorar la salut dels participants, mitjançant exercicis senzills de gimnàstica funcional i correctiva. Per fer-ho, es realitzen activitats per a sentir i mobilitzar l'esquena alta, mitja i baixa; s'aprenen bases de higiene postural; s'apren a millorar la coordinació general; realitzar estiraments de cadena musculotendinosa posterior..

L'horari de l'activitat és tots els dilluns i dijous de 19:00 a 20:00 h de la tarda.

L'activitat forma part d'un seguit d'activitats que ofereix l'Ajuntament de Rosselló, de forma gratuïta, a tots els seus veïns empadronats.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Obert a tot tipus de població adulta)

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

