

## Gimnàstica de Manteniment

Red adscrita  CAT

### Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

### Descripción

#### Exercicis

físics en grup, conduïts per una fisioterapeuta o un graduat en ciències de l'activitat física i l'esport. De forma general les activitats que es realitzen estan enfocades per treballar la mobilitat articular, to muscular i treball cardiovascular. També es realitzen exercicis de coordinació i equilibri. Totes les activitats que es proposen a les sessions estan pensades per les capacitats físiques dels participants.

#### Sessions

d'una hora de durada. Dilluns i dijous de 9:30 a 10:30. Lloc:Sala Nova.  
De setembre a juny.

#### Cal

inscripció prèvia a l'Ajuntament de Sant Jordi Desvalls o bé trucant a Jubilus al 972 21 77 12.

### Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Persones empadronades a Sant Jordi Desvalls)

### Persona de contacto

Sílvia Puig - coordinadora tallers de Jubilus (972 21 77 12 - 628747791) ([info@jubilus.cat](mailto:info@jubilus.cat))

### Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Sant Jordi Desvalls i Jubilus Gerontología

### Fecha de última actualización de la actividad

23/09/2023

### Situación actual de la actividad

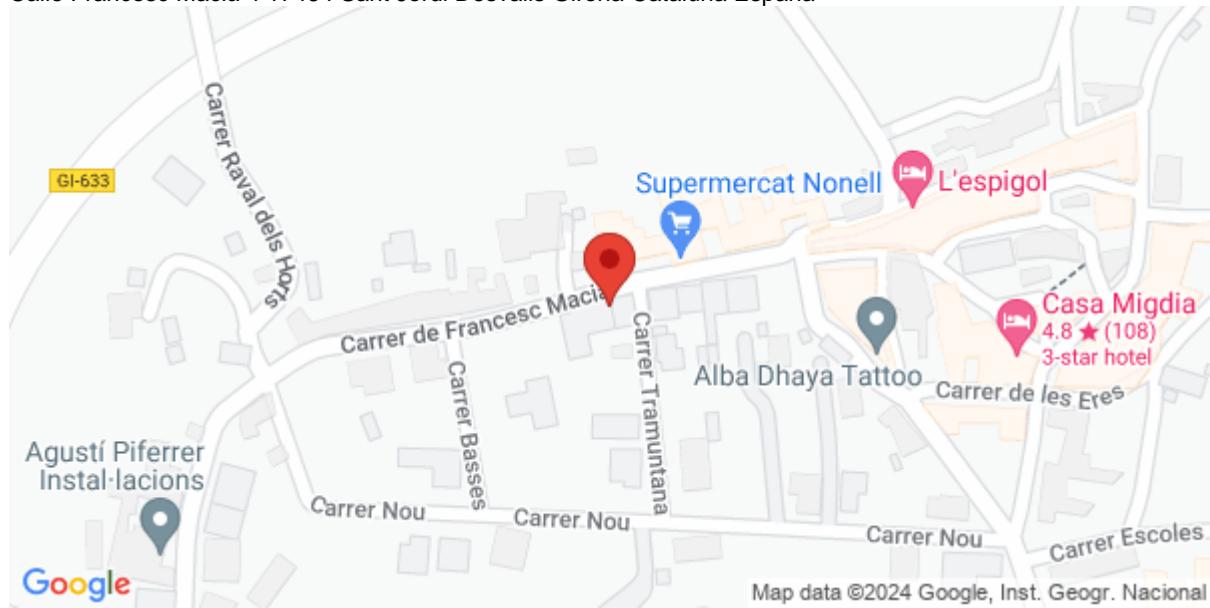
Histórica

## Gratis

No

## Localización

Calle Francesc Macià 4 17464 Sant Jordi Desvalls Girona Cataluña España



## Fecha de la Actividad

De 19/09/2022 a 22/06/2023

## Página web del proyecto

<http://www.santjordidesvalls.cat>  
<http://@jubilusgrup>

## Imagen de la Actividad

# CURS GIMNÀST MANTENI

Salut física



