

Gimnàstica de Manteniment

Xarxa adscrita  CAT

Temes

Dones, Homes, Gent gran, Activitat física.

Descripció

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.

Població destinatària

Majors de 65 anys - Qualsevol (Persones empadronades a Sant Jordi Desvalls)

Persona de contacte

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

Entitat participant/col·laboradora/promotora

Ajuntament de Sant Jordi Desvalls i Jubilus Gerontologia

Data d'última actualització de l'activitat

23/09/2023

Situació actual de l'activitat

Històrica

Gratuïta

No

Localització

Carrer Francesc Macià 4 17464 Sant Jordi Desvalls Girona Catalunya Espanya



Fecha de la Actividad

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

Pàgina web del projecte

<http://www.santjordidesvalls.cat>

<http://@jubilusgrup>

Imatge de l'Activitat

CURS GIMNÀST MANTENI

S a l u t f í s i c a



