

Activitat física per a Gent Gran

Red adscrita  CAT

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física.

Descripción

Realització d'activitat física amb l'objectiu de millorar la salut i la condició física mitjançant el treball de les capacitats motrius, cognitives i socials per tal de mantenir o augmentar el nivell d'autonomia en aquest col·lectiu.

Durant les classes dirigides es realitzen activitats per potenciar i millorar les capacitats:

- biològiques bàsiques a nivell cardiovascular, respiratòria, muscular, articular,...
- psicològiques amb el treball de les funcions nervioses com a base: atenció, observació, memòria, concentració,...
- socials i de comunicació amb ells mateixos, amb els altres, amb els grups, amb l'entorn.

Els participants fan dos sessions dirigides de 45 minuts setmanals.

Horari: Grup 1: dimarts i dijous de 9:15 a 10:00 hores

Grup 2: dimarts i dijous de 10:00 a 10:45 hores

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

José Sánchez Vallecillos Pedro Reyes Rubio (938465144) (jsanchez@canovelles.cat)

Fecha de última actualización de la actividad

21/06/2021

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Diagonal s/n 08420 Pavelló Tagamanent Canovelles Barcelona Catalunya España

