

Taller de Relaxació

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

Aquest taller forma part del projecte de **Gent Gran Activa** de la població de Canovelles. Aquest, pretén oferir espais dinamitzats per un professional que promoguin i motivin la participació activa de les persones majors de 65 anys. Amb la finalitat d'afavorir el seu creixement personal.

El taller està repartit per dues parts a l'hora de la realització. Es fa quaranta-cinc minuts de moviments, d'estiraments, de treure tensions, de jocs i després quinze minuts de relaxació i estar amb un mateix.

Horari:

- Dimarts de 12 a 13h

Criteris d'inclusió:

- Persones a partir de 65 anys
- Homes i dones

- Empadronats al
municipi

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Maria Franquesa Guàrdia (669483051) (maria.franquesa@reir.cat)

Fecha de última actualización de la actividad

19/09/2021

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Barcelona 8 08420 Canovelles Canovelles Barcelona Cataluña España

